

Профилактика простудных заболеваний

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Известно, что абсолютно любое заболевание намного легче и лучше предупредить, чем потом заниматься его лечением. Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Лыжные прогулки, другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей. Лучшая защита от простуды — ее комплексная профилактика.

Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны:

- движения во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- выполнение специальных комплексов упражнений.

Только при регулярном и систематическом использовании этот комплекс позволит победить частую заболеваемость.

Один из самых простых, эффективных и безвредных способов профилактики и лечения ОРЗ — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов (точечный массаж). Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка.

Одним из способов профилактики простудных заболеваний является обучение ребенка заботиться о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций — можно и нужно. Нужно объяснить ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Нужно одевать ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги

были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь — залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле.

Другими методами профилактики простудных заболеваний являются: ходьба, бег, плавание, а также специальная лечебная физкультура.

На первом месте профилактических мероприятий простудных заболеваний стоит закаливание. Именно закаливание нормализует функции дыхательной системы человека в условиях воздействия на организм режима низких температур. Это уменьшает риск заражения вирусными инфекциями. Приучать человека к закаливанию нужно с самого детства.

При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;
- постепенное повышение интенсивности процедур;
- ежедневное, без перерывов, их проведение, начиная с самого раннего возраста;
- постоянный контроль за влиянием процедур на организм;
- комфортное тепловое состояние детей; положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или достаточно длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание сначала.

Местные водные процедуры — утреннее умывание, мытье рук перед едой и мытье ног перед сном. Все эти процедуры проводятся в соответствии с режимом. С четырех лет и старше дети моют лицо, шею, грудь, руки до плеч. После гигиенической процедуры мытья ног необходимо проводить обливание стоп и нижней половины голени прохладной водой. Температура воды при начальных процедурах — 28°C, затем постепенно снижается до 18°C.

Обтирание — проводится после утренней гимнастики. Махровую варежку или полотенце смачивают водой определенной температуры, отжимают и обтирают последовательно шею, руки, грудь, живот, спину, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого растирают все тело мохнатым полотенцем до ощущения приятной теплоты. Температура воды при первых обтираниях равна 33°C. Каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°C и доводится до температуры 18°C. Температура воздуха в помещении при этой водной процедуре должна быть не ниже 16°C.

Профилактика простудных заболеваний в ДООУ находит отражение в системе оздоровительной работы дошкольных учреждений. Проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельности одного человека, а

целенаправленная, спланированная систематическая работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Цель оздоровительной работы ДОУ — это сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В ДОУ основными направлениями оздоровительной работы являются: — выполнение санитарно-гигиенического режима;

- воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
- рациональное, сбалансированное питание;
- оптимальная двигательная активность, физическая культура;
- закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
- профилактическая работа по предупреждению простудных заболеваний;
- здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

Во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей, что способствует оздоровлению детей. Ежегодно устраиваются дни здоровья, зимние и летние спартакиады.

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма ребенка. Как известно, оно способствует укреплению его здоровья и снижению заболеваемости, созданию условий и привычек здорового образа жизни. Закаливание осуществляется при соблюдении необходимых гигиенических условий и требований: свежий воздух, соответствующая температура воздуха в помещении и вне его и качество одежды.

Применяется такой метод закаливания, как хождение по влажным солевым дорожкам и контрастное обливание ног в комбинации с босохождением по массажным коврикам, дорожкам, ребристой доске, расположенными в разных местах группы. В результате проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. .

Важную роль в оздоровлении детей играет семья, так как именно семья является персональной средой жизни ребенка от самого рождения, которая во многом определяет его психическое и физическое развитие. Поэтому в ДОУ проводится работа по приобщению родителей к оздоровительной работе и

физическому воспитанию детей. Для педагогического просвещения родителей в ДОУ применяются следующие формы работы: создание в уголках для родителей рубрики «Советы Инструктора по ФК»; консультации узких специалистов ДОУ; родительские собрания на данную тематику; педагогические советы с участием родителей и т.д.

Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в ДОУ проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, развлечения, досуги, соревнования, выставки, выпуск стенгазеты, конкурсы, викторины и т.д. (например, конкурс Папа, мама, я – спортивная семья).

Заключение

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что оздоровительные мероприятия носят комплексный подход и построены на трех основных направлениях:

- создание оздоровительной среды для профилактики у детей различных простудных и других заболеваний;
- формирование здорового образа жизни детей в детском саду и дома;
- развитие физической культуры.