

Профилактика простуды у ребенка

Воспитатель старшей группы №13

Пермина Елена Юрьевна



Осенью и зимой, в неустойчивую погоду: погожие солнечные дни резко сменяются облачными, туманными, дождливыми или снежными. Именно в это время сильно увеличивается риск простудных и вирусных заболеваний. Поэтому очень актуальна профилактика простуды у деток. Что же делать, чтобы меньше болеть?

Каждый день, не смотря на погоду, гуляйте на свежем воздухе. Конечно, не учитывая тех дней, когда льет, как из ведра. Не смотрите на то, что холодно, ведь в ближайшее время лета не будет – будет все больше и больше холодать. Свежий воздух хорошо повышает аппетит ребенка, полезен для физического его развития. Кроме того, погожие солнечные осенние и зимние дни – это отличное средство для профилактики рахита. Одевайтесь по погоде, не кутайте ребенка, но девайте его таким образом, что если будет жарко, то верхнюю одежду можно будет снять и наоборот. Перегрев, а потом резкое охлаждение, способствуют различного рода заболеваниям.

Профилактика простуды

Используйте возможность введения в рацион питания натуральных осенних витаминов. Кушайте больше фруктов, ягод и овощей. Вы знаете, на сколько полезны дыни, арбузы, виноград, тыква, гранатовый сок и другие овощи, фрукты и ягоды? Заготовьте немного витаминов на зиму. Заморозьте свежие

фрукты овощи и ягоды, чтобы зимой можно было добавлять их в блюда для детей.

Закаляйтесь! Осень – это хорошее время года для того, чтобы начать закаляться, если Вы этого не делали раньше. Но помните, что во всем нужно знать меру и закаляться нужно постепенно. Используйте возможность умывания прохладной водой, обливания ног, обтирания и обливания всего тела. По окончании купания, детей рекомендуется обливать водой, немного ниже температуры, чем та, в которой они купались.

Не стоит паниковать при малейшей простуде, бежать в аптеку и скупать массу препаратов. Все дети болеют. А насморк и повышение температуры как раз свидетельствуют о том, что организм малыша борется самостоятельно. Поэтому сбивать температуру нужно только после отметки 38, 5 градусов, а лечить насморк, если он обильный и беспокоит ребенка. Любая болезнь стимулирует иммунную систему ребенка бороться. Если карапуз все-таки заболел, сначала нужно поставить правильный диагноз, только потом - лечить.

Старайтесь избегать слишком людных мест, где большое скопление людей. Чем меньше контактов с больными, тем больше шансов подольше оставаться здоровым. Чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку, особенно полезен свежий воздух во время ночного сна. Следите за тем, что пьет малыш. Давайте чай с лимоном, мятой, ромашкой.

Подводя небольшой итог, можно сказать, что профилактика простуды и вирусных заболеваний у детей – это свежий воздух, полноценное питание с обилием фруктов и овощей. Осень и зима - это прекрасное время года, источник энергии и положительных эмоций.

Помните, что смех, улыбки и радость – это лучшая профилактика простуды и любых других болезней.