

Памятка для родителей

«Профилактика простудных заболеваний»

Не такой упорный недуг респираторный.

В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребенку стало тяжело дышать, а тут еще мокрота. Если ребенок лежит, она застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются - до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют: не надо лежать. И как только температура снижается, сразу начинают скакать. И правильно делают! Во время прыжков и беготни малыши интенсивно дышат - получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, а осложнение непосадам не грозит. **В первый день после снижения температуры можно начинать делать лечебную гимнастику.**

Солдатским шагом.

Спокойная ходьба по комнате с переходом в маркировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом нужно через нос, ровно держать спинку. Время выполнения - 1 минута.

Самолетик.

Бег с разведенными в сторону на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук "ууу". За 10-15 секунд до окончания бега, темп постепенно замедляется. Время выполнения до минуты.

Тикают часы.

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - "тик". Наклон влево - "так". Спина прямая, слова произносить громко. Выполнение упражнения 4-5 раз.

Косец.

Имитируем движение косца: косим и справа, и слева. При выдохе произносим "Жух!". Выполнение упражнения 4-5 раз.

Уж.

2 раз в проползаем под стулом.

Кто так говорит.

Ребенок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук, поет петушок, лает собака и т. п.

Выполнение упражнения 2-3 раза.

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

Наступила осень и каждый из нас ждет, что его ребенок заболеет. Одно из самых **распространенных заболеваний** - это **ГРИПП**. Источником инфекции этого **заболевания** является только больной человек, особенно заразительны больные в первые 1-2 дня. Инкубационный период (*время момента заражения до появления болезни*) 12 часов, 1-3 дня.

Возбудитель гриппа паразитирует в эпителиальных клетках верхних дыхательных путей, вследствие чего вирус выделяется из носа и полости рта больного при разговоре, кашле, чихании и инфицирует окружающих капельным путем на расстоянии 1-5 метров.

ВИРУС ГРИППА - нестойкий, уничтожается прямыми солнечными лучами, дезсредствами: хлор, кислоты, щелочи, температура выше 70 гр.

Поражает: слизистую оболочку носа " зева, гортани, бронхов и размножается там.

СИМПТОМЫ:

Начинается внезапно, без предварительных симптомов.

Появляется в мышцах и суставах. Температура тела повышается до 39-40 гр., держится 4-6 дней. Затем появляется насморк, иногда носовые кровотечения. Больных мучает кашель, сначала сухой, затем влажный.

НАРУШАЕТСЯ: пищеварение, снижается аппетит. Иногда отмечаются запоры, реже поносы. Страдает и сердечно - сосудистая система: приглушенность тонов, чаще снижение артериального давления.

Нередко грипп осложняет воспаление уха.

В ОТЛИЧИЕ ОТ ОРЗ, ГРИПП НЕ НАЧИНАЕТСЯ С НАСМОРКА И КАШЛЯ!

Профилактика :

- Закаливание организма;
- Применение точечного массажа;
- Употребление в пищу чеснока и лука;
- Обработка носа оксалиновой мазью.

При проявлении первых признаков гриппа:

- Не посещать ясли, сад, школу;
- Вызвать врача на дом;
- Изолировать больного;
- Проветривание помещения 3-4 раза в день;
- Нельзя во избежание охлаждений слишком укутывать детей. Одежда должна быть теплой, но легкой, чтобы не сковывать движения детей;
- Поместить больного в теплую, светлую, хорошо вентилируемую комнату;
- Обильное горячее питье;
- Легкая диета, легко усвояемая калорийная, разнообразная насыщенная витаминами ;
- Индивидуальная посуда для питья и приема пищи.

Народные средства

Полоскание горла:

- на 1 литр теплой кипяченой воды - 1 ст. л. пищевой соды, 1 ст. ложка соли и 60 кап. йода
- 1 ст. л шалфея или ромашки залить стаканом кипятка. Кружку ставят в кастрюлю с кипящей водой на 10 минут.

От насморка

- Настой 3 ст. л. мелко нарезанного лука, 50 мл. теплой воды, половина чайной ложки меда. Перемешать, настоять 30 мин. Процедить.
- Промывать нос теплой водой.
- Свекольный сок.
- Сок алое по 5 кап. через каждые 2 часа.

Ингаляция:

- На 1 литр горячей воды 10 капель настойки йода, пол. ч. л. ментолового масла.
Дышать 10 мин.

- В воду добавлять: 3-4 л. Кожуры картофеля ; или 1/2 ч. л. соды / или 5-6 кап. масла мяты ; 30-40 кап. эвкалипта

Точечный массаж

Делать средним или указательным пальцами вращательными движениями сначала по, затем против часовой стрелки 3-4 сек. В каждую сторону.

- Точки на краю бровей к носу.
- Точки возле носовых пазух.
- Точки возле уха посередине.
- 3 точки возле сонной артерии.
- Точки по обе стороны от глотки на шее.
- Точка на ладони между большим и указательным пальцами.

ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ

При нашем полном дефиците времени и общения с собственными детьми нужно пользоваться всякой минуткой для приятного и полезного с ними контакта. **По дороге домой можно организовать без нажима и принуждения физические упражнения.**

Скороходы.

Игра в догонялки шагом и бегом. Догоняющие и убегающие меняются ролями попеременно. Убегающий, может спастись от догоняющего, присев на корточки, коснувшись дерева.

Канатоходцы.

Ходьба по бордюру тротуара. При необходимости ребенка подстраховать. Упражнение развивает координацию движения, улучшает осанку, воспитывает смелость.

Карусель.

Кружение вокруг взрослого, держась за руки. Упражнение полезно для развития вестибулярного аппарата - органа равновесия.

Зеркало.

Самые различные упражнения. Задача ребенка - повторить упражнения, которые показывает взрослый. В роли " зеркала " может выступать и ребенок.

Прыжки - считалки.

Прыжки на двух ногах по ступенькам. Количество прыжков считать вслух. Упражнение развивает быстроту, ловкость, укрепляет мышцы ног.

Достать веточку.

Прыжки с целью коснуться веточки на кусте или дереве. Упражнения развивают координацию движения, укрепляет мышцы ног.

**Здоровье - всему голова;
Деньги потерял - ничего не потерял;
Время потерял - много потерял;
Здоровье потерял - все потерял.**