***Предупредить заболевание, легче, чем его лечить!***

К простудным заболеваниям,  в первую очередь, относится большая группа острых респираторно-вирусных инфекций, которые  преимущественно поражают различные отделы дыхательной системы ребенка.

Наиболее ярким представителем этой группы заболеваний является грипп. Вторая группа болезней, входящих в понятие простудные заболевания – это насморки, ангины, гаймориты, синуситы, отиты различного происхождения

Основной путь заражения этими видами заболеваний – воздушно-капельный. Микробы и вирусы проникают в организм ребенка вместе с воздухом через рот и носоглотку от больного человека. Возможен и бытовой путь передачи, а именно заражение через предметы обихода, игрушки.

Спровоцировать респираторное заболевание могут такие факторы, как недостаточное пребывание ребёнка на свежем воздухе, нерациональное питание, постоянное укутывание ребенка и отсутствие закаливания, переохлаждение, дефекты иммунной (защитной) системы организма, плохой уход и ряд других факторов.

По нашему мнению, ***предупредить заболевание, легче, чем его лечить!***

***Организация правильного питания детей***

Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион малыша. В нашем дошкольном учреждении мы ежедневно проводим С-витаминизацию третьего обеденного блюда, а также используем йодированную соль для приготовления горячих блюд.

К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы).

Существуют и аптечные адаптогены — вещества, повышающие иммунитет. Это могут быть растения (женьшень, элеутерококк, лимонник китайский) и препараты животного происхождения (мумие, прополис). Однако, излишняя самостоятельность при выборе таких препаратов, даже состоящих из натуральных компонентов, крайне нежелательна. Специалисты предупреждают, что у таких средств достаточно много противопоказаний, они могут спровоцировать аллергическую реакцию, поэтому сроки и дозировки их приема может назначить только врач.

***Активный образ жизни и закаливание ребенка***

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.

Физическая активность детей также является профилактикой простудных заболеваний. Ходьба, бег обеспечивает бесперебойное функционирование системы кровеносных сосудов, развитые легкие и бронхи, выносливое сердце. Особенно полезен бег на свежем воздухе.

Плавание – это универсальное закаливание для всех. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето-сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки.

Все эти виды профилактики заболеваемости мы используем в детском саду в течение года.

**Одежда по сезону**

Одежда детей должна быть по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, ноги были сухими и теплыми. В зимний период родителям необходимо принести в детский сад запасную одежду, так как в режиме детского сада запланированы ежедневные утренние и вечерние прогулки.

***Своевременная изоляция больных острыми вирусными и бактериальными инфекциями***

При выявлении первых признаков заболевания ребёнка необходимо изолировать.

***Специфическая профилактика заболеваний***

Для профилактики гриппа проводится ежегодная вакцинация.

***Повышение защитных сил организма в осенне-зимний период***

Прием противовирусных препаратов в сезон повышенной заболеваемости альгирем, анаферон, арбидол, ремантадин и др., а также использование трав (фитотерапия), гомеопатических средств профилактики и мёда (при отсутствии аллергических реакций на введение этих средств).

**Семейный кодекс здоровья.**

 1. Каждый день начинаем с зарядки.

 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

 3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

 4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

 5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

 6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

 7. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

 8. Ничего не жевать сидя у телевизора!

 9. В отпуск и выходные – только вместе!

***Десять советов родителям о здоровье детей***

**Совет 1**. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

**Совет 2.** Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

**Совет 3**. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

**Совет 4**. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

**Совет 5.** Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

**Совет 6**. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

**Совет 7.** Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

**Совет 8**. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

**Совет 9**. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

**Совет 10**. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

1. Разучивание дидактических игр.
2. Разучивание подвижных игр.
3. Внесение новых игрушек.
4. Организация и проведение «круглого стола» с родителями.
5. Мероприятие с детьми, посвященное Дню Матери.