**Как избежать простуды и инфекций**

**Консультация для родителей**

Осень, зима, ранняя весна - самое время для бродящих по городу инфекций и простуд. Череда зимних праздников только усугубляет ситуацию - нам с детьми хочется на школьный праздник или на концерт, по магазинам, в гости и на природу. Давайте сегодня поговорим о том, как своими силами свести риск заболеваний к минимуму!

Несколько простых шагов, обдумав и предприняв которые мы постараемся весело и безболезненно (в прямом смысле этого слова!) провести зимние каникулы: Да здравствует мыло душистое! Требуйте от всех пришедших в дом людей немедленно и тщательно мыть руки. Следите, чтобы мыло всегда было доступно и гостям, и членам вашей собственной семьи. Замените душистый нежный гель для рук бактерицидным мылом на время угрозы эпидемии. У раковины в ванной имейте специальное "гостевое" полотенце для рук, которое меняйте как можно чаще, либо же поместите тут рулон одноразовых бумажных полотенец.

**Защита рук.** Как можно больше времени во время шоппинга или уличных мероприятий проводите в перчатках. В сумочке имейте влажные обеззараживающие салфетки - их можно приобрести в любой аптеке - и протирайте руки, если пришлось держаться за поручень в транспорте, открывать двери в магазине, здороваться за руку с другим человеком.

**Болеть нужно дома!** Как только кто-то из членов вашей семьи почувствовал простудное недомогание - убедите его оставаться дома! Так вы не только сможете эффективнее бороться с недугом - вы не станете его распространителем!

**Моем все, попадающее в дом из вне!** Любые продукты, принесенные в дом из магазина или с базара, нужно мыть или протирать. Возможно, это прозвучит немного непривычно в случае с запечатанными продуктами, но представьте себе, что, выбирая упаковку чая или кофе, больной человек брал и ставил ее обратно на полку теми самыми руками, которыми только что прикрывал рот от кашля? Неприятная картинка? Так что уж лучше перестраховаться и протереть лишний раз дома купленную запечатанную упаковку чая...

**Протираем все, к чему часто прикасаемся.** Этот совет тоже может показаться немного экстремальным, но на период особого риска стоит задуматься о том, чтобы на ежедневной основе протирать выключатели, дверные ручки, пульты дистанционного управления, клавиатуру компьютера обеззараживающими салфетками или специальными растворами. Даже если кто-то в семье принесет болезнь из вне, вы сможете снизить риск ее распространения на всех близких.

**Чистота в ванной.** Сейчас особенно важно поддерживать в чистоте места, где мы проводим ритуалы личной гигиены. Туалет, ванная, раковина должны быть вымыты и обработаны очищающими средствами ежедневно.

Постели и одеяла. Регулярно стираем и меняем постели и одеяла для всех членов семьи. Во время сна мы прижимаемся лицом к подушке, дышим, кашляем...

Крайне важно поддерживать чистоту здесь. То же самое касается одежды для сна и домашней одежды.

**Зубные щетки.** Регулярно меняем зубные щетки для всех членов семьи. Когда кто-то из домашних болеет - не забываем держать его зубную щетку отдельно прочих и регулярно ее дезинфицировать.

**В кинотеатре, в кафе, на концерте.** Во время праздников хочется бывать в общественных местах! Подумаем о своей безопасности там. Постараемся, как можно меньше дотрагиваться до ручек дверей, кнопок в лифте, перил лестниц. Конечно, совсем избежать контакта не получится, но минимизировать его нужно постараться. В помощь нам опять же будут перчатки и влажные салфетки. Бывая в местах общественного питания, старайтесь не использовать общие солонки, перечницы и прочие подобные предметы.

**Не дотрагиваемся до лица!** Контролируем сами себя и приучаем ребенка как можно меньше трогать руками лицо, нос, губы. Следим, чтобы малыши в транспорте или общественных местах не прижимались лицом к окну, поручню, одежде людей.

Эти советы просты и применимы в любой ситуации. Мы не сможем защититься от заражения воздушно-капельным путем, но точно можем немного снизить риск попадания в организм микробов с рук, одежды, предметов обихода. И не забывайте, что, почувствовав первые признаки болезни, необходимо отказаться даже от самых заманчивых праздничных планов, проконсультироваться с доктором и заняться лечением.

**Когда у ребенка жар. 5 способов понизить температуру**

**Памятка для родителей**

Когда у ребенка жар, он тяжело дышит, кожа сухая, пунцового цвета, лоб, руки и ноги горячие. С помощью несложных процедур вы можете облегчить его состояние.

**Уксусные обтирания**

Смешайте в миске одну часть уксуса и пять частей теплой воды. Затем намочите губку и оботрите ею кожу ребенка: сначала спину и живот, затем руки, ноги, ладони и стопы. Повторяйте процедуру через каждые 3 часа.

**Клизма**

В стакане прохладной воды растворите 2 ч. ложки соли. Можно добавить туда же 10-15 капель свекольного сока. Наберите раствор в клизму. Младенцу достаточно 50 мл жидкости.

**Компресс**

Смочите махровые салфетки в отваре мяты, затем хорошо отожмите: они должны быть влажными, а не мокрыми. Положите компрессы на лоб, виски, запястья, паховые складки. Меняйте их каждые 10 минут.

**Жаропонижающее**

Парацетамол мягко снижает температуру. Выберите лекарство в виде сиропа или свечей. Внимательно изучите инструкцию. Помните, что давать препарат нужно с интервалом в 4-6 часов.

**Теплое питье**

3 ст. ложки липового цвета или малины залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите и остудите. Давайте ребенку отвар часто, но понемногу. Напиток поможет снизить температуру, вызовет активное потоотделение. Если у малыша влажный затылок, сразу же переоденьте его.

Иногда жару предшествует озноб. Если вы заметили, что малыш дрожит, стопы и ладони холодные, кожа бледная, значит, у него поднимается температура. Приложите к стопам грелку с горячей водой. Для более длительного сохранения тепла всыпьте в воду 4 ст. ложки соли и накройте грелку толстым полотенцем.

Будьте здоровы!

Консультация для родителей «Оздоровительный бег как средство профилактики респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний»

Невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей можно всё чаще и чаще встретить среди воспитанников детских садов, не говоря о школьниках. Не случайно за последние годы одной из главных тем большинства популярных книг и статей медико-биологического характера стало обсуждение отрицательного влияния на состояние здоровья резко снизившейся физической нагрузки у взрослых и детей. В условиях дифицита двигательной активности происходят неблагоприятные сдвиги в сердечно- сосудистой системе, снижается газообмен, значительно ухудшается состояние нервной системы, проявляющееся в в эмоциональной неустойчивости, ухудшение самочувствия, нарушение сна и бодрствования.

Каков общий механизм тех воздействий, которые идут от работающих мышц к органам и тканям организма человека? Именно двигательная активность обеспечивает рост и развитие за счёт вещества и энергии, получаемой из среды. У растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется на только возвращением к исходному уровню, но и его превышением, Поэтому в результате реализации движений происходит не трата, а приобретение массы, что обеспечивает рост. Приём же пищи без двигательной активности не обеспечивают возможности для нормального процесса роста и развития.

Недавно было установлено, что циклические физические упражнения способствуют увеличению нейтропептидов- особых веществ, продуцируемых мозгом и играющим важную роль в проявлениях психических функций, что благотворно отражается на настроении, улучшает сон, и повышает работоспособность.

Движение детей, и в первую очередь упражнение для пальцев рук, являются мощным стимулирующим фактором не только для своевременного возникновения речи, но и дальнейшего его совершенствовании в дошкольном детстве. Двигательная активность увеличивает словарное разнообразие детской речи и способствует более активному и осмысленному пониманию слов, что положительно отражается на всём психическом развитии ребёнка.

Физическое развитие человека проявляется в таких основных свойствах, как сила, быстрота, ловкость, гибкость. выносливость. Каждое из этих свойств способствует укреплению здоровья, но не в одинаковой степени. Можно стать очень сильным используя упражнения тяжёлой атлетики. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. На конец, можно стать очень ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако, при этом не сформируется достаточная устойчивость к болезнетворным воздействиям, в частности к простудного характера. Известно когда высококлассные тяжелоатлеты, гимнасты или бегуны- спринтеры не участвовали в соревнованиях из-за … простуды.

При тренировки только этих качеств можно так же эффективно решать проблему профилактики таких серьёзных заболеваний, как болезни сердечно- сосудистой системы.

Сейчас всё чаще поступает информация о том, что первоначальные причины многих сердечно- сосудистых расстройств, в частности такой тяжёлой патологии, как атеросклероз, следует искать в школьном возрасте. Выявлена прямая зависимость между высоким уровнем холестерина в крови у некоторых детей дошкольного возраста и развитие атеросклеротических процессов в среднем возрасте.

Для профилактики массовых респираторных и сердечно – сосудистых заболеваний необходимо совершенствовать такое физическое качество как выносливость. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной профилактики этих заболеваний.

Какие же упражнения способствуют повышению выносливости? Нужный результат можно получить при преимущественном использовании циклических т. е. длительных повторяющихся равномерных нагрузок в виде беговых и прыжковых упражнений.

Ну а как быть с оздоровительным бегом у детей дошкольного возраста? Ведь для «здоровья они не побегут. И вообще можно ли так же широко и массово применять беговые нагрузки у малышей, как у взрослых? В. Г. Фроловой, Е. Н. Вавиловой доказана возможность и оздоровительная эффектность использования полноценных, но не очень продолжительных беговых нагрузок в медленном темпе.

Начать такие упражнения можно уже на третьем году жизни, чередуя их с ходьбой, прыжками и дыхательными упражнениями. Конечно проводить их нужно в игровой форме. Так как игр в которых бег играет роль основной физической нагрузки очень много. Ещё важно подчеркнуть три обстоятельства. Во- первых, наиболее действенны в оздоровительном аспекте те игры, в которых ребенок бегает не быстро, но длительно, тренируя выносливость.

Во- вторых, в игре желателен определённый сюжет с ролями играющих, когда папа например может быть «конём», «мотороллером» и т. д. В- третьих, для старших дошкольников хорошо вводить в игру элементы спортивного соревнования, при этом совместные занятия с родителями. Главное, что надо помнить, занимаясь с малышами беговыми и другими физическими упражнениями в игре, - это необходимость активного участия взросло в игре, причём он должен вносить шутки для создания положительного эмоционального настроя у ребёнка.

Правильно организованная тренировка в медленных беговых упражнениях, как показывает опыт, может привести к такому уровню повышения выносливости, что выпускники детских садов способны без особого напряжения пробежать на одном занятии 1-2 км. И более при великолепном состоянии здоровья.

В наши дни каждый взрослый и даже каждый школьник знают, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Это уже стало азбучной истиной. Что же касается роли движения для физического и психического развития ребёнка, то об этом говорится во всех книгах, посвящённых воспитанию детей.