

Филиал №3 «Веселые ребята» МБДОУ детского сада № 71  
г. Пензы «Северное сияние»

## *Консультация для родителей*

# *«Профилактика простудных заболеваний»*



**Подготовила:  
Воспитатель высшей категории  
Киселёва Марина Владимировна**

**Пенза, 2023 г**

Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку: подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне- зимний период. Стоит переохладиться под дождем или замерзнуть на остановке, и уже буквально на следующий день инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, бледность кожных покровов и т.д. Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко подхватить так называемой группе риска: маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

Конечно, любая инфекция проходит без осложнений, при условии, если она была вовремя выявлена и правильно вылечена. Однако стоит согласиться, что куда важнее и целесообразнее проводить предупреждение простудных заболеваний. Существует неоспоримая истина: лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

## **Предупреждение простудных заболеваний**

Профилактика простудных заболеваний крайне необходима в холодное время года, когда риск подхватить инфекцию возрастает в несколько раз. Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика, к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления

организма, такие как закаливание, ориентированность на правильное питание, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, обтирания прохладной водой и так далее.

При всем том специалисты советуют следить за собой не только в опасные сезоны (осень-зима), а круглогодично.

## **Здоровое питание**

Во-первых, предупреждение простудных заболеваний следует начать с корректировки питания. В свой рацион следует добавить свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин С, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук, в которых содержится аллил — эфирное масло, богатое серой. Для предупреждения простуды, а также при первых ее признаках, необходимо съедать 1-2 зубчика сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов.

Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, терен, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном. Такие чай подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока.

## **Здоровое закаливание**

Во-вторых, следует проводить закаливание и профилактику простудных заболеваний в виде обтираний холодной водой, аэротерапии (воздушные ванны) и гелиотерапии (солнечные ванны). Солнечные ванны очень полезны, но тут главное не переборщить, чтобы не получить тепловые и солнечные ожоги. Также, самым простым и доступным методом закаливания является хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Особенно этот метод показан детям, часто болеющим синуситами.

## **Свежий воздух и физические нагрузки**

В-третьих, помочь в профилактике простудных заболеваний помогут физические упражнения: бег, ходьба на дальние расстояния, ежедневная зарядка, дыхательные упражнения (особенно на свежем воздухе, в лесу, парке), плавание, походы в сауну. С началом отопительного сезона следует чаще проветривать жилые и рабочие помещения — это помогает не пересушивать воздух в комнате и выводить бактерии наружу. Не стоит забывать и о личной гигиене — посещать душ следует ежедневно, перед каждым употреблением пищи необходимо мыть руки. Если на эфирные масла нет аллергии — можно проводить санацию помещения. Для аромалампы можно использовать масло туи, можжевельника, масло чайного дерева, апельсиновое или лимонное масла.

Если придерживаться этих не сложных правил, можно не только стать устойчивым к различным простудным заболеваниям, но и омолодить организм и всегда иметь хорошее настроение!

## **Рекомендации по профилактике простудных заболеваний у детей**

Закаливание и профилактика простудных заболеваний у детей любого возраста — задача номер один для любой мамы. Однако всякое профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении одного-единственного правила: ребенок должен быть здоров. Это подразумевает, что такие активные меры, как обтирания и обливания водой, хождение босиком по траве, бег, прогулки в лесу следует осуществлять, если у малыша нет насморка, кашля и температуры.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний включает в себя задачу укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер нормализуется воздухообмен в легких, стенки бронхов становятся более эластичными, стимулируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

Еще одно важное правило предупреждения инфекционных заболеваний — это то, что все закаливающие меры будут эффективны при их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на воскресенье: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

Профилактика простудных заболеваний у детей подразумевает употребление свежих овощей и фруктов, морской рыбы, каш, орехов, чистой воды, чеснока, лука, шиповника. Обязательно стоит посоветоваться со специалистом на предмет употребления витаминов и микроэлементов, рыбьего жира и различных иммуностимулирующих препаратов. Необходимо помнить, что иммунитет малыша — это очень тонкая система, в которую нельзя бездумно вмешиваться, поэтому иммуномодуляторы и иммуностимуляторы может назначать только лечащий врач.

**Берегите себя и оставайтесь здоровыми!**

