

Консультация для родителей

«Малыши холода не боятся»



Едва ли не в каждой семье с рождением ребенка встает вопрос: как избавить малыша от простудных заболеваний? К каким только средствам официальной и народной медицины не прибегают родители, чтобы вырвать детей из цепи простуд и осложнений. И забывают о главном врачевателе - закаливании.

Детский организм устроен так, что он куда слабее взрослого, а потому с наступлением зимы число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается. Врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. Но все же, можно ли уберечь ребенка от простуды? Конечно можно!

Чтобы уберечь ребенка от простуды в период сезонной вспышки заболеваемости, следуйте советам, простым, но действенным!

Приучите малыша дышать носом

Эта простая на первый взгляд рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом – первый способ избежать болезни.

У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки – это позволит не допустить распространения инфекции. Кроме того, полезная привычка – чихать не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей в доме на ладошки малыша, а оттуда – напрямиком в дыхательные пути.

Не забудьте про лук и чеснок

Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы – а потому очень полезно бывает оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок. Кроме того, можно положить мелко нарезанный чеснок в контейнер от киндер-сюрприза.

Не пренебрегайте лекарствами для профилактики простудных заболеваний

Укрепление иммунитета



Крепкий иммунитет гарантирует, что и холода, и сезонные вспышки простуды не окажут на малыша ровным счетом никакого влияния. Как же укрепить иммунитет ребенка?

Первое, с чего следует начать, - отказаться от «утепления» ребенка. Если температура комнаты, где он находится, выше 20 градусов, организм малыша изнеживается. Более низкая температура напротив, напротив, повышает его активность. Поэтому ребенок должен быть приучен хорошо чувствовать себя при 18 градусах.



Беда еще в том, что с первых дней жизни малыша кутают, излишне одевают. Он становится уязвимым к охлаждению. Перегревание нарушает и обменные процессы, снижает сопротивляемость к инфекциям. Одежда должна быть теплой, но не препятствовать движениям.

На основании исследований, проведенных в лаборатории возрастной физиологии и патологии Академии медицинских наук под руководством профессора Ильи Аркадьевича Аршавского, а также опыта новаторов семейного воспитания, разработана методика, обеспечивающая закаливание детей с любого возраста. Для закаливания используют очень холодную воду, но воздействуют ею поначалу на небольшой участок кожи и недолго. Нарращивают холодовую нагрузку лишь в том случае, если ребенок привык и реагирует на процедуру положительно, без боязни. При этом выбирают: или удлинить время процедуры, или расширить охлаждаемую поверхность. Тело малыша не успевает остыть и уж тем более переохладиться за короткое время, в течение которого на него воздействует холодная вода. Зато сразу

включаются терморцепторы и терморегуляторы организма. Таким образом, процедуры не только безопасны, но и дают ощутимый эффект.

Начинать такое закаливание ребенка можно в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Даже при вяло текущей болезни. Нарращивание воздействий в последнем случае, естественно, будет идти медленнее.

Поскольку скорость увеличения холодовой нагрузки регулируют по ощущениям малышам, у ребенка вырабатывается положительный рефлекс на закаливание, и он становится активным участником процедур. Этими же принципами руководствуются, закаливая ребенка холодными воздушными ваннами, и при хождении босиком.

Если ребенок заболел вскоре после начала закаливания, не паникуйте. Болезнь бывает вызвана как правило не процедурами, а каким-то другими причинами. Продолжайте холодовые нагрузки, конечно же, снизив время и площадь охлаждаемой поверхности.

Как найти золотую середину? Главный союзник здесь - наблюдательность. Руководствуйтесь, не умозаключениями и графиками, а реакцией собственного ребенка. Если он быстро привыкает и закаливание ему нравится, можно наращивать нагрузку. Если же он при выполнении процедур капризничает, значит что-то делается не так, присмотритесь. Кроме того, желательно, чтобы все процедуры вы выполняли вместе с малышом. Это поможет ощутить его действия и совместить приятное с полезным. Разве вы не стремитесь улучшить и собственное здоровье?

Несколько слов о самих процедурах. Наберите в ладонь чуть-чуть воды, самой холодной, и плесните ее на пяточку ребенку. По мере того, как малыш освоится с такой процедурой, иначе говоря, будет на нее спокойно реагировать, увеличивайте количество воды и площадь обливания. Например, можно подставить ножки на мгновение под струю из крана, плеснуть воду на животик и на спину. Ясно, что при этом следует создавать положительный эмоциональный фон: произносить ласковые слова, время от времени хвалить ребенка.

Детям нравятся и контрастные ванны: сидя в теплой воде, плескаться на себя ледяную воду. Это не только способствует закаливанию организма, но и укрепляет нервную систему. Является прекрасной гимнастикой для кровеносных сосудов. Главное, усвоить истину: здоровье детей - в руках их родителей.

Правильное питание

В рационе малыша должно быть достаточно витаминов и минералов. Для этого вполне подходят покупные витаминно-минеральные комплексы, созданные специально для детей. Но иногда родители предпочитают не давать ребенку аптечные препараты, а обходиться натуральными средствами. Если это – и ваша позиция, постарайтесь, чтобы в питании ребенка присутствовали продукты, богатые витамином С, особенно важного для иммунитета: шиповник, черная смородина, сладкий перец, цитрусовые (лучше всего употреблять вместе с корочкой, облепиха, киви, капуста (в особенности – брюссельская, брокколи, цветная, краснокочанная, чеснок, ягоды калины, рябины, земляники. Полезны для иммунитета также витамины А и Е.

Помните, что продукты для детского стола должны быть натуральными! Полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления при регулярном употреблении плохо сказываются на здоровье и самочувствии малыша.

Активный образ жизни



Физическая активность способствует укреплению организма. Бег, плавание, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки – все это идет

только на пользу иммунитету малыша. Особенно полезны физические упражнения на свежем воздухе. Если кроха много гуляет, бегает, прыгает, активно исследует детскую площадку, залезая куда только возможно – радуйтесь, скорее всего, его здоровье достаточно крепкое, чтобы противостоять болезням.

Чем же можно заняться на прогулке зимой?

Я предлагаю поиграть в следующие игры

«Скульпторы»

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие-нибудь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки) Представь, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

«Меткий стрелок»

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

«Кладоискатели»

Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пенек и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

«Необыкновенные художники»

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобится пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

«Знакомство с деревьями»

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке, рябинке) беги! »

«Снежинки»

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

«Разведчики»

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа, будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты. Чем больше участников, тем играть веселее.

«Находилки»

Развивающая игра в необычном формате. Она знакомит детей с окружающим миром, развивает восприятие, внимание и зрительную память. Да и вообще, что может быть лучше игр на свежем воздухе? Правила игры. Распечатайте бланк с картинками, вложите его в твердую папку и отправляйтесь с ребенком на прогулку по- зимнему, городу. Ваш ребенок должен будет находить все, что изображено на рисунках, и отмечать находки галочкой.

Закаливание детей является процедурой, которую применяют люди на протяжении многих веков. Такие процедуры способны

укрепить здоровье, укрепить иммунитет, поднять выносливость ребенка.

Увлажнение воздуха в помещении

Проветривание комнаты или помещения

Родители, у которых дети посещают детский сад, видят порой, как воспитатели открывают окна для проветривания помещения, это нужно для того, что бы уничтожить всех микробов. Профилактика здоровья детей-укрепление их иммунитета, повышение сопротивляемости к вирусам и инфекциям. Бактерии инфекционных болезней способны быстро размножаться, они погибают от морозного, свежего воздуха. После смены воздуха они умирают за 1, 2 секунды. В помещении, где душно, не поступают потоки свежего воздуха, микробы способны жить и размножаться в течении 10- и часов, этого времени вполне достаточно, чтобы инфекция попала в организм. В зимний период года работают отопительные приборы, они сильно осушают воздух в помещении. Это очень опасно для слизистой оболочки носа ребёнка, она становится сухой, пропускает для проникновения вирусы и инфекции. Профилактика здоровья детей зимой особенно актуальна, в теплом помещении ребёнок скорее заболеет, поэтому не лишним будет установить в группе увлажнитель воздуха или чаще проводить влажную уборку помещения.

Обильное, регулярное питье

В течении дня дети пьют различные напитки: кисель, чай, молоко, какао, но этого бывает недостаточно для укрепления организма. Кроме этих напитков нужно обязательно пить чистую, кипячёную воду. Обилие воды в организме поможет укрепить иммунитет ребенка.

Уход за кожей ребенка

Зимой кожа подвергается воздействию низких температур и морозному воздуху. Стоит помнить, что кожа малыша гораздо более мягче и тоньше, чем кожа взрослого человека. Перед выходом на улицу следует особенно позаботиться о лице малыша, которое больше всего подвергается

обморожению. Поэтому 15-20 минут до запланированного выхода из дома рот ваших детишек следует смазать кремом, желательно с солнцезащитным фильтром. В его составе должны присутствовать пантенол (который имеет защитные свойства) и пчелиный воск. На губы ребенка также стоит нанести тонкий слой вазелина.

О коже ребенка следует заботиться и дома. Зимой кожа скрывается под слоями теплой одежды и подвергается сухости. Чтобы этого избежать, можно использовать для купания масла. Такая косметика не только моет нежную кожу ребенка, но в то же время ее увлажняет. После каждого купания на тело малыша следует наносить увлажняющие крема. Помимо увлажнения кожи снаружи помните о правильном количестве жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание. Высокая температура и отопление в помещении способствуют высыханию слизистой оболочки горла и носа. Оптимальная температура для малышей - это 19-21 градусов по Цельсию и влажность воздуха около 40%.

Пусть предстоящий сезон искрящегося зимнего снега и бодрящего морозного воздуха станет еще одной яркой страничкой жизни! Крепкого здоровья и прекрасного настроения на каждый новый день вам и вашим детям!