***Консультация для родителей***

***Профилактика простудных заболеваний.***

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы.

Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.

*-****Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний****.* Лыжные прогулки, другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей. Лучшая защита от простуды - ее комплексная профилактика.



**Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны:**

***- движения во всех видах;***

***- подвижные игры на воздухе;***

***- утренняя гимнастика;***

***- закаливание;***

***- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;***

***- постоянное наблюдение за позой ребенка во время******игр, занятий;***

***- выполнение специальных комплексов упражнений.***

Только при регулярном и систематическом использовании этот комплекс позволит победить частую заболеваемость.

К мерам профилактики простуды можно причислить специальную вакцину, которая ставится людям непосредственно перед зимним респираторным вирусным сезоном.

***-Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион малыша****.*

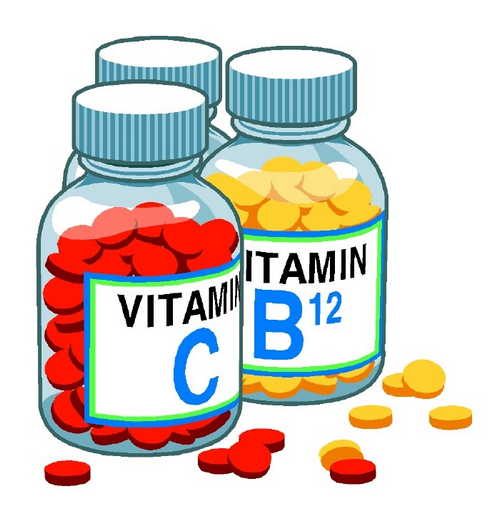
К укрепляющим веществам относятся *витамин С* (цитрусовые, капуста, шиповник), *витамин А* (морковь, сладкий перец, любая зелень), *цинк* (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), *магний и селен* (любые крупы).

*Чеснок и лук* – наверное, самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Чеснок и лук нужно есть как можно чаще. Особенно в периоды массовых заболеваний гриппом и простудами.



Как мощное профилактическое, витаминное средство в «гриппозный» период врачи советуют смешанные витаминные чаи из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях).

*-****Прекрасным профилактическим средством являются и поливитамины с большим содержанием витамина С.***



*Аскорбиновая кислота* оказывает общеукрепляющее действие. Ее можно принимать внутрь по одному грамму один – два раза в день.

***-Один из самых простых, эффективных и безвредных способов профилактики и лечения ОРЗ — это массаж особых зон на коже,*** которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов (точечный массаж). Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные» вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.



Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей. В периоды повышенной простудной заболеваемости массаж необходимо делать ежедневно.

***-Одним из способов профилактики простудных заболеваний, является обучение ребенка заботится о своем здоровье****.*

Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать, ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно**.** Нужно объяснить ребенку, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот.

Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Нужно одевать ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле.

Другими методами профилактики простудных заболеваний являются: ходьба, бег, плавание, а также специальная лечебная физкультура.

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.

