

Составитель: Соколовская К.А., воспитатель
первой квалификационной категории
МАДОУ ЦРР – детский сад

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Каждый родитель стремится защитить не столько себя, сколько своих детей, чтобы уберечь от заболеваний.

Чтобы успешно противостоять попыткам болезнетворных микробов атаковать иммунную систему, необходимо проводить профилактические мероприятия, вызывающие повышение иммунитета у детей. Профилактика гриппа в детском саду не возможна без помощи родителей.

Неспецифические меры профилактики гриппа и ОРВИ у детей:

- +*** Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой.
- +*** Часто родители боятся «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.
- +*** Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплекс посуды.
- +*** Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей.



Вкусным и полезным является напиток, который приготовлен из ягод шиповника (**отвар из шиповника**). В сухом виде, их необходимо тщательно измельчить, превратив в порошкообразную массу.

Взять пять ложек этой смеси и поместить в кипящую воду. Доведя смесь до кипения, оставить настаиваться на десять часов. После настаивания рекомендуется процедить, после чего можно принимать в качестве питья. Детям можно давать по половинке стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество **витамина группы С**, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Профилактика гриппа и простуды с помощью шиповника должна проводиться регулярно, то есть принимать напиток можно несколько дней подряд, а перерыв сделать достаточно на неделю.



Ягоды малины или чёрной смородины, которые без варки перетираются с сахаром, являются отличной основой для приготовления горячего чая или теплого напитка, с помощью

которого может производиться профилактика гриппа и простуды. Также малину можно добавлять в обычный черный чай, так же, как лимон или мед.

Не обойтись в профилактических мероприятиях и без **лимона**. Запаситесь на зиму, перекрученным на мясорубке лимоном вместе с цедрой с добавлением сахара. Достаточно одной ложки такой смеси, добавленной к чаю, чтобы уменьшить шансы болезни.



Повысить иммунитет у детей помогут и такие банальные процедуры, как **закаливание и спортивные упражнения**. В детском саду проводится деятельность по физическому развитию обязательно, а вот детки, которые находятся на домашнем воспитании, часто лишены физических нагрузок. Дома это можно делать каждое утро вместе с ребенком, под веселую детскую музыку, поднимая этим еще и настроение.

Профилактика гриппа и ОРВИ невозможна **без прогулок на свежем воздухе**.

Совершенно **неправильно** при наступлении первых холодных или пасмурных деньков закрыть ребенка в квартире и не выходить на улицу. Так вы только создадите все самые благоприятные условия для размножения болезнетворной микрофлоры. На закаливание могут решиться не все родители, а вот лишать прогулок детей ни в коем случае нельзя. Для детей можно применить самое простое закаливание, например, только для ног и ступней. Сначала экспериментируйте с теплой, почти горячей водой, а потом одну из емкостей разбавляйте постепенно холодной водой. Закаливание следует проводить каждый день, не снижая регулярность даже летом, во времена, когда активность вирусов снижается.



Интернет источник:
<http://articles.komarovskiy.net/eshhe-raz-pro-orz.html>
https://www.znak.com/2015-03-03/v_sverdlovskoy_oblasti