

# ПАПКА-ПЕРЕДВИЖКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Профилактика простудных заболеваний

Наступили холода, а вместе с ними детей начали одолевать простуды. Маленькие дети часто болеют — в среднем 10–12 раз в год. А если ходят в детский сад или школу, то могут еще чаще, потому что заражаются друг от друга.

Но в каждой группе все-таки есть один-два крепыша, которых простуда не берет. «Вот счастливики!» — говорят их мамам другие родители. Между тем родители таких здоровячков отлично знают, что под лежащий камень вода не течет. Здоровый образ жизни и профилактика болезней с помощью природных средств — вот довольно простое средство, которое помогает малышам и взрослым.

### Стоп, микроб!



Микробы и вирусы вызывают 80% всех простуд и ОРЗ. Но и на этих вредителей управа найдется. К примеру, они как огня боятся обычного чеснока. Фитонциды, которые выделяет чеснок, способствуют выработке интерферона. Интерферон не дает вирусу залезть внутрь клетки и начать размножаться. Таким образом, микроб бесславно гибнет и удаляется из организма с помощью, например, простого «Ап-чхи!». Итак, первое средство найдено. Возьмем дольку чеснока, мелко порежем и оставим блюдечко в детской комнате на ночь. Можно мелко нарезать чеснок, ошпарить кипятком заварочный чайник,

бросить туда чеснок, закрыть крышку. Пусть ребенок вдыхает ртом, а выдыхает носом. Эта ингаляция предотвратит простуду. Процедуру повторяйте по 2–3 раза в неделю (но не чаще одного раза в день).

## Что еще можно предпринять в сезон простуд?



Промывайте носоглотку ребенка 0,85–1% -ным раствором поваренной соли после прихода с улицы или из детского сада.

Смазывайте наружные отделы носовых ходов оксолиновой мазью.

Давайте ребенку витамины.

Утром и после детсада или школы добавьте малышу настойку элеутерококка в чай (по одной капле на каждый год жизни, но не более 10 капель в стакан). А на ночь — настойку пустырника в той же дозировке. Курс — 15 дней.

Отправляя малыша в садик (а ребенка постарше — в школу), можно наклеить ему на ступни снизу, между пяткой и пальцами, перцовый пластырь. Сильно жечь он не будет, зато будет стимулировать рефлекторные зоны ступни, вызывая приток крови к пяткам. Ноги мерзнуть не будут! На ночь пластырь снимайте.

Хороши ингаляции с содой и паровая баня. Эти процедуры способствуют тому, что ворсинки, выстилающие верхние дыхательные пути, легче и быстрее выведут из организма микробы.

Если ваш ребенок пообщался с больным сверстником, промойте его нос, оставьте чеснок у кровати на ночь. Если контакт был продолжительным, посоветуйтесь с врачом.

После купания растирайте малышам ножки согревающей мазью, укладывайте их спать в носочках.



Отличное народное средство для профилактики простуд — облепиха. Сделайте из нее протертое пюре с сахаром, ребенок съест его с удовольствием — и вкусно, и полезно.

Перед или после контакта с больными закапывать нос смесью сока лука и подсолнечного масла, в соотношении 1:8.

Если ребенок кислый, и вы чувствуете, что вот-вот он заболит, хорошо намазать ступни йодом (между пальчиками тоже) и надеть носочки.

В период эпидемий очень полезно меньше есть.

И, конечно, лучшая профилактика — закаливание, правильное питание, гуляние.



### **Мамина школа**

А вот простые правила профилактики заболеваний, которые каждый ребенок 4–5 лет может выполнять самостоятельно, если его этому научить:

- 1 регулярно мыть руки;
- 2 одеваться по погоде;
- 3 принимать душ, если замерз или вспотел;
- 4 сообщать родителям о

болезнях друзей в саду или школе.

В период эпидемий родители могут научить ребенка этим нехитрым действиям:

- 1 самостоятельно есть чеснок или делать «ладанку» из киндер-сюрприза, куда прятать чесночную дольку;
- 2 мазать для профилактики нос оксолиновой мазью, когда надо выйти на улицу или идти в детский сад или в школу.



## Дыхательная гимнастика

### Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### Упражнение 3. НАДУЕМ ПУЗЫРЬ.

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Ход:

Надувайся, пузырь,

Расти большой,

Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растёт пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

### Упражнение 4. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю. (круговые движения руками).

*Повторить 3-4 раза.*