

Профилактика заболеваемости детей Дошкольного возраста

Солнце и воздух для здоровья вашей семьи

С приходом весны все чаще и ярче начинает светить солнце. Солнечный свет бодрит, дает ощущение здоровья и силы. Это происходит потому, что через орган зрения свет воздействует на нервную систему, возбуждая ее, а она в свою очередь регулирует состояние и тонус других систем организма. Солнечный свет активизирует обменные процессы, регулирует биоритмы. Вызвать такую реакцию с помощью любого другого источника света намного сложнее, поскольку главный приемник световой энергии — глаз — сформировался в условиях естественного освещения. Поэтому для хорошего самочувствия всех членов семьи необходимо полноценное естественное освещение квартиры прямыми лучами солнца — инсоляция.

Ультрафиолетовые лучи, обладая большой биологической активностью и воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к болезнетворным микробам, химическим загрязнителям воздуха и другим неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Длительное пребывание в условиях дефицита естественного ультрафиолетового излучения может ослабить организм, снизить иммунитет, увеличить риск заболеваний.

Особое значение ультрафиолетовая радиация солнца имеет для детей. **Закаливание солнцем** — эффективное средство оздоровления и стимулирования роста ребенка. Успешно используется закаливание солнцем и в борьбе с рахитом.

Вот несколько советов, которые помогут поставить солнечный свет на службу здоровья вашей семьи.

- Максимально используйте светонесущую площадь окон. Плотные шторы днем должны быть раздвинуты. Допустимы лишь легкие прозрачные занавески из сетчатых тканей.
- Не реже 2 раз в месяц протирайте стекла. Грязные стекла задерживают не менее 20% света.
- Места для игр и занятий детей располагайте ближе к окну, так как детям солнечный свет особенно необходим.
- Создайте условия для максимального отражения естественного света от стен, мебели, пола. В комнатах, где естественного света мало, предпочтительны светлые обои, мебель, напольные покрытия. Следует учесть, что пол вблизи окон активно отражает падающий на него свет, поэтому не застилайте этот участок темным (поглощающим свет) ковром.
- Открывайте окна в теплое время года. Для защиты от прямых солнечных лучей, которые способствуют перегреву квартиры, используйте жалюзи, легко регулируемые шторы.
- Сократите до разумного предела количество растений на подоконниках и в подвесных кашпо.

Свежий воздух — едва ли не важнейший элемент профилактики респираторных заболеваний. Доказано, что передача респираторно-вирусной инфекции возрастает в помещениях с повышением температуры и плохой вентиляцией.

Прохладный свежий воздух в комнате препятствует передаче инфекции, а не вызывает "простуду", хотя и переохлаждения нужно избегать. Воздушно-капельная передача болезнетворных микроорганизмов от одного ребенка другому практически прекращается во время прогулки и сна в хорошо проветриваемом прохладном помещении.

Температура в помещении должна быть не выше 20-22 градусов тепла.

Детей следует постепенно приучать находиться в комнате при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание комнат проводят, когда детей в них нет. Прекращают проветривание за 20-30 минут до возвращения детей.

Во время сна в комнате должны быть открыты форточки. Температура воздуха в помещении, где спят дети, может снижаться до 15-16 градусов.

Максимально возможное пребывание на свежем воздухе — наиболее действенный путь профилактики заражения ОРВИ и гриппом.

Прогулки должны проводиться в любую погоду.

Программа действий в опасный весенний период:

- Достаточный сон — не менее 7-8 часов.
- Физическая активность и регулярные прогулки на свежем воздухе.
- Зарядка с включением упражнений дыхательной гимнастики
- Полноценное питание.

"ДЫХАТЕЛЬНЫЕ" ИГРЫ

Медвежонок в берлоге

Ребенок ложится на бок, удобно устраивается и начинает сопеть носом, шумно вдыхая через нос, имитируя дыхание спящего в берлоге медвежонка.

Щенок после прогулки

Щенок во время прогулки бегал-бегал — то за вороной помчится, то за кошкой, то с соседским псом в догонялки припустит. Наконец он устал и остановился передохнуть. Уставший щенок часто и глубоко дышит через рот, сильно высунув язык (как можно больше). Он даже оскалился, словно улыбается, довольный.

Летающая птица

Большая величавая птица медленно летит над океаном. Вдох — руки-крылья поднимаются, выдох — опускаются. Вдох и выдох глубокие и медленные — птица мощная, сильная, с большими крыльями.

Ежик ищет еду

Ежик быстро-быстро бежит по комнате, вынюхивает, нет ли где вкусенького. Нюхая, он делает несколько глубоких втягивающих коротких вдохов подряд на каждом "подозрительном" месте. Неудача! Ежик коротко и сильно выдыхает от разочарования ("ф-ф-ф!") и бежит дальше.

Хомячок-толстячок

Представляем, что хомячок ест и ест, вкусно и много. И животик у него растёт и растёт — нужно сделать глубокий длинный вдох с выпячиванием животика. А потом — р-р-раз, и животик опять пустой - следует выдохнуть и втянуть живот.

Количество игровых дыхательных упражнений для маленьких детишек неисчислимо. Но доводить ребенка до утомления нельзя. Так у него пропадет желание заниматься, а у вас не получится главного — научить малыша дышать преимущественно "животом".

Для детей постарше можно порекомендовать еще одно очень эффективное упражнение "Грозный лев". Оно прекрасно развивает мышцы и связки гортани, укрепляет местный иммунитет носоглотки, способствует профилактике простудных заболеваний и ангины.

Грозный лев

Исходное положение. Сесть, спина прямая.

Выполнение. Вытянуть руки перед собой, ладони вниз, пальцы растопырены. Широко раскрыть глаза, как можно шире открыть рот, высунуть язык и тянуть его к подбородку в течение 5-10 с. Потом отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение 5-6 раз.

Упражнение следует выполнять несколько раз в день (можно каждый час) до полного излечения. Детям оно обычно очень нравится, так что стоит только показать. А еще лучше — делать вместе с ребенком.

Безопасная прогулка

Перед тем, как выйти на прогулку, расскажите ребенку о мерах безопасности и научите его безболезненно падать на бок.