**Беседа с родителями на тему «Откуда берутся частые простуды?» подготовила воспитатель подготовительной группы Вараксина Танзиля Расимовна.**

**Воспитатель** -Добрый вечер уважаемые родители , мы рады видеть вас в нашей группе . Выступление ребенка:

- У меня печальный вид,
Голова с утра болит.
Я чихаю, я охрип Что такое – это грипп?
День лежу, второй лежу,
Третий в садик не хожу,
И друзей не допускают
Говорят, что заражу.

**Выступление воспитателя.** Слово «осень» у многих ассоциируется не только с листопадом и дождем, но и с основными симптомами простуды – температурой, кашлем и насморком. К сожалению, самое поэтическое время года несет с собой и высокий риск заражения острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ).

ОРВИ, по мнению многих специалистов, являются самыми распространенными заболеваниями в мире, в том числе и среди детей дошкольного возраста т. к. иммунная система ребенка не сформирована. А уж среди инфекционных болезней они, конечно, занимают лидирующее положение. Во многом это объясняется легкостью передачи вируса от человека к человеку, снижением иммунной защиты у жителей больших городов (вследствие загрязнения воздуха, особенностей питания и стиля жизни).

ОРВИ возникает в зимнее время года, а также в период межсезонья. Насморк, кашель, повышение температуры тела все это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.

Причиной простудных заболеваний являются вирусы. Если простуда протекает в лёгкой форме, её продолжительность составляет три дня. Она сопровождается лёгкими выделениями из носа и першением в горле. Однако вирусы имеют способность снижать иммунитет и тогда начинают действовать пневмококки, стрептококки и бактерии гриппа.

Чаще всего простудными заболеваниями болеют дети, посещающие детские сады, школы, различные общественные места, так как заболевание передается воздушно-капельным путём. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа. Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме.
Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведёт к возникновению простудных заболеваний.

Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека, полноценно питаться, количество простуд сократится.

Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима**профилактика простудных заболеваний.** Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды.

Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма.

У меня есть некоторые рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую.

1.     В осенне-зимний период, когда вероятность заболеть простудой, гриппом или другими вирусными заболеваниями возрастает в разы нужно особенно тщательно следить за питанием ребенка. Оно должно быть качественным, свежим и обогащенным натуральными витаминами и микроэлементами.

2.     Особого внимания заслуживают чеснок и лук. Всем известны их антимикробные свойства, а также способность «убивать» свободные радикалы.

3.     Ребенку следует чаще предлагать питье: натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную не газированную воду.

4.     Нужно следить за дыханием ребенка, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома.

5.     Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера защитит от перегрева в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице.

6.     Дома следует хорошо и часто проветривать комнаты, делать влажную уборку. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов. Больше гулять на свежем воздухе, приучать ребенка к занятиям физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн.

7.     Конечно же, не нужно забывать о соблюдении элементарной гигиены рук, личных принадлежностей и изолировать больного (если такой появился в семье) от близкого общения с ребенком.

8.     Можно воспользоваться микро закаливанием.

9.     Во время эпидемии все-таки не лишним будет ограничить общение ребенка со сверстниками.

Из различных способов профилактики ОРВИ эффективным и безвредным является точечный массаж особых зон .Если воздействовать на определенные зоны кожи, расположенные в области головы, грудины, шеи, рук, то можно активизировать адаптационные реакции организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в том числе и на респираторную группу вирусов.

**Точка 1** связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом.

**Точка 2** связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковои железой), регулирующим иммунные функции организма.

**Точка 3** связана с синокаротидными гломусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

**Точка 4** связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом.

**Точка 5** расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Она связана со слизистой трахеи, глотки, пищевода, а главное- с нижним шейным симпатическим узлом.

**Точка 6** связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, а главное гипофиза.

**Точка 7** связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга.

**Массаж точки 8** положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

**Массаж точки 9** нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми выше перечисленными точками.

Массаж производите 3 раза в день кончиком указательного или среднего пальца, надавливая кожу до появления незначительной болезненности. Делайте затем девять вращательных движений по часовой стрелке и девять движений против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд. Симметричные точки 3, 4, 6, 7, 8 массируйте одновременно двумя руками.

Если вы обнаружили у себя или у ребенка точки с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, то их надо массировать через каждые 40 минут до полной нормализации чувствительности.

**Воспитатель** В нашем детском саду также проводятся профилактические мероприятия направленные на борьбу с гриппом и простудой. В группе работает увлажнитель воздуха , в отсутствии детей проветриваются помещения, на блюдца выкладываются лук и чеснок, детям подаются витаминные салаты, дети пьют кислородный коктейль.

**Воспитатель** - Уважаемые родители, в каждой семье есть свои методы профилактики борьбы против гриппа и простуды мы с детьми хотели бы чтобы вы ими поделились.

**Выступление родителя.**

**-Ингаляции при простуде у детей**

Ингаляции – прекрасное средство в борьбе с простудой. Обзаведитесь паровым ингалятором, не заставляйте ребенка дышать над кастрюлей с горячей жидкостью. Во-первых, он может ошпариться. А во-вторых, это не эффективно. Налейте в ингалятор спиртовую настойку эвкалипта или календулы, разбавленную водой. Пусть малыш вдыхает насыщенные эфирными маслами пары 5-10 минут, повторяйте процедуру 3-4 раза в день. Ингаляция снимает воспаление слизистых носа и рта, а также облегчает дыхание.

**Кашель у ребенка**

Сухой кашель у ребенка в первые дни простуды лечите паровыми ингаляциями и отварами лекарственных трав, имеющих спазмолитическое действие (ромашка, мята, мелисса). При воспалении горла помогут полоскания травяными настоями. Можете использовать и морскую соль (солевой раствор перед применением прокипятите и остудите). Как правило, через пару дней кашель становится влажным, и дыхательные пути очищаются от избытка слизи. Давайте ребенку отхаркивающие средства: сироп корня солодки, аптечные грудные сборы или чай, содержащий тимьян, мяту, анис. Ребенок почувствует себя значительно лучше и быстро выздоровеет.

**Мастер- класс от бабушки** - Эффективные средства при простуде у ребенка

Чай от кашля , 20г. сбора.

Экстракты тимьяна, мяты и аниса, которые входят в состав напитка, снимают возникающее при кашле раздражение, разжижают слизь и нормализуют температуру.

**Цветки ромашки,** 50 г.

Цветки ромашки имеют широкий спектр действия. Ромашковый чай помогает снизить высокую температуру, настой для полоскания снимает воспаление гортани, а промывание носа отваром этого растения облегчает дыхание.

**Листья крапивы**, 50 г. Заливают стаканом кипятка.

Если ребенок склонен к аллергии, замените малиновый или ромашковый чай настоем из крапивы. Травяной отвар нормализует температуру, отлично справляясь

с жаром. Давайте малышу теплый напиток по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Перед употреблением настой рекомендуется взбалтывать.

**Липовый чай** – великолепное потогонное средство. Пусть ребенок пьет его после еды. Чай также можно использовать для полоскания рта, горла и промывания носа.

**Дети :** А знайте ли вы про фрукты и овощи загадки? (**Дети загадывают загадки родителям**).

Круглое, румяное,
Я росту на ветке!
Любят меня взрослые
И маленькие детки.*(Яблоко).*

Фрукт этот желтого цвета,
Очень кислый он на вкус,
И если добавлю, что пользу приносит,
То я не ошибусь. *(Лимон).*

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. *(Морковь).*

Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда не приду
Всех до слез доведу. *(Лук).*

Маленький, горький,
Луку брат. *(Чеснок)*

Если следовать данным правилам всей семьей то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом.

На этой позитивной ноте мы закончим нашу беседу.

Литература

1. Интернет-ресурсы

2. Статья из газеты «Лекарственный справочник №2» 2013год

3.стихотворения С.Михалкова.

4. Журнал «фармацевтический вестник» №30, 2010