

*КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ».*

Воспитатель: Смирнова Т.В.
2024г.

Среди всех острых заболеваний у детей наиболее распространены **острые респираторные заболевания** (ОРЗ). Установлено, что острые заболевания органов дыхания вызываются в основном вирусами. Однако роль простудного фактора и бактерий в возникновении ряда острых заболеваний верхних дыхательных путей нельзя полностью отрицать. Даже умеренное охлаждение незакаленного детского организма снижает устойчивость к вирусам и бактериям. Учеными открыто уже более 120 вирусов, вызывающих острые респираторные заболевания различных отделов дыхательного тракта. Эти вирусы называются респираторными (от слова «дышу»), а заболевания, которые они вызывают, - острыми респираторными инфекциями. Прежде чем говорить о профилактике этих заболеваний у детей, рассмотрим особенности вируса как микроорганизма, вызывающего ОРЗ у детей, пути заражения и передачи инфекции, причины большой распространенности ОРЗ и основные его симптомы.



Большому распространению респираторных заболеваний способствует **воздушнокапельный путь** передачи инфекции. Источником инфекции является больной ребенок или взрослый человек, которые при разговоре, кашле, чихании выделяют большое количество вирусных частиц. Однако во внешней среде респираторные вирусы мало устойчивы. Например, вирус гриппа сохраняется в воздухе до 24 часов, а при нагревании до 60С вирус погибает в течение нескольких минут. Самая большая опасность передачи инфекции отмечается **в первые 3-8 дней** болезни, но при некоторых инфекциях, например аденовирусной, сохраняется до 25 дней. Следует иметь в виду, что особенности строения и несовершенство функций органов дыхания у детей – одно из условий возникновения у них ОРЗ. У ребенка по сравнению со взрослым маленькие размеры органов дыхания, узкие носовые ходы, узкая гортань, очень нежная слизистая оболочка носовых ходов и гортани, в которой много кровеносных сосудов. Вот почему даже при небольшом воспалении гортани или насморке резко набухают слизистые, ребенок начинает дышать ртом и поэтому заболевает. Кроме того, у детей, особенно первых 3 лет жизни, сопротивляемость организма к инфекциям по сравнению со взрослыми людьми значительно снижена.



Важно помнить, что любая респираторная вирусная инфекция значительно ослабляет защитные силы организма. Это в свою очередь способствует присоединению осложнений, чаще гнойного характера, которые вызываются различными бактериями (стафилококками, стрептококками, пневмококками и многими другими). Вот почему острые респираторные вирусные инфекции у детей раннего и дошкольного возраста нередко сопровождаются воспалением легких (пневмонией), воспалением среднего уха (отитом), воспалением придаточных пазух носа (гайморитом или фронтитом). Кроме того, под влиянием респираторных инфекций оживляются дремлющие хронические очаги: появляются обострения хронического тонзиллита, хронического бронхита, хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и др. Установлено, что причиной частых респираторных заболеваний у детей является также загрязнение окружающей среды выбросами промышленных предприятий, выхлопными газами транспортных средств, употребление в пищу большого количества консервированных продуктов и других пищевых аллергенов, курение родителей и других взрослых, окружающих ребенка.



Очень серьезной причиной частых острых заболеваний у детей является **наличие в семьях хронических очагов инфекций**. Родители, не желая этого, сами являются постоянным источником заражения детей, если они имеют кариозные зубы, страдают хроническим тонзиллитом, хроническим насморком и другими болезнями. Острые респираторные инфекции часты у детей с хроническими заболеваниями (тонзиллит, аденоидит, гайморит, бронхит, отит, рахит 2 степени, гипотрофия 2 степени, экзема или нейродермит, ожирение 2 и 3 степени, сахарный диабет и др.). Оздоровление часто болеющих детей, имеющих какое-либо хроническое заболевание, начинают с лечения основной болезни. Например, консервативного или оперативного лечения хронического тонзиллита, оперативного лечения аденоидита, санации кариозных зубов.



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаше мыть руки с мылом



Не допускать переохлаждения организма



Использовать профилактические средства



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу

Рекомендации родителям «Весёлые упражнения для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей»

Игра «Хлоп – хлоп»

Игра для обучения правильному носовому дыханию.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель: тренировать навык правильного дыхания (ритмичного, полного с правильным выдохом), укреплять мышцы туловища и конечностей развивать координацию движений и чувство равновесия.

«Ход игры»

Ребёнок должен встать, приняв правильную осанку, его ноги – на ширине плеч, руки прямые. Вы читаете стихотворение и при этом показываете малышу, какие движения он должен выполнять. А именно: хлопки в ладоши сначала перед собой, потом над головой и точно также – при поворотах туловища вправо и влево. Повторить игру надо 4-6 раз. При хлопке в ладоши дети должны говорить: «Хлоп- хлоп».

А стихотворение вы будете читать такое:

На дворе стоит жара, и мы ловим комара.

Хлоп-хлоп, хлоп – хлоп, а то сядет вдруг на лоб!

Слева хлопнем комара.

Справа хлопнем комара.

Что за летняя пора?!



Игра «Трубочист»

Игра для обучения правильному носовому дыханию.

Для детей от 4 до 6 лет.

Цель: тренировать навык правильного дыхания (ритмичного, полного с правильным выдохом), укреплять мышцы туловища и конечностей развивать координацию движений и чувство равновесия.

Ход игры.

Малыш должен встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Начинайте читать стихотворение и выполняйте следующие движения: поднять руки вверх (вдох), затем немного опустить их, согнув в локтях и сжав кисти в кулаки, а потом с силой опустить вниз (выдох). Ребёнок, слушая вас и глядя на вас, должен повторить все действия. Игру надо провести 3-4 раза.

А стихотворение будет такое:

Вот чумазый трубочист.

Руки вверх идут и вниз,

Как он трубы чистит!

Крепко сжаты кисти.



Игра «Поход на речку»

Игра для обучения правильному носовому дыханию.

Для детей от 4 до 6 лет

Цель: тренировать навык правильного дыхания (ритмичного, полного с правильным выдохом), укреплять мышцы туловища и конечностей развивать координацию движений и чувство равновесия.

Ход игры.

Вы начинаете читать стихи, а дети, встав в круг, сначала ходят по комнате (высоко поднимая колени, оттянув носки, руки на поясе), потом, взяв друг друга за руки, они бегут: сначала быстро, потом всё медленнее и медленнее. Вы должны следить за темпом ходьбы и бега.

А стихотворение вы будете читать такое:

Вот дорожка вьётся.

Побежим скорее кругом

Солнце яркое смеётся.

Тише, тише, тише, тише,

А теперь мы друг за другом

Замерли все в норке мыши.



Правила родителям



- Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:
- *больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- *регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- *пользуйтесь увлажнителем воздуха
- *по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.
- *учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть

*Будьте здоровы и берегите
здоровье ваших детей!*

