

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 49» г.о. Самара**

**Беседа с родителями**

**«Закаливание как способ в борьбе с гриппом,  
ОРВИ и коронавирусом»**

**Провела: Шуюпова Елена Михайловна,  
воспитатель высшей категории**

**Самара, 2020 г.**

## **Здравствуйте, уважаемые родители!**

Все вы прекрасно знаете, как опасны многие вирусы для ребенка, и чтобы укрепить его иммунитет поговорим с вами о закаливании организма.

В дошкольном детстве профилактика и работа по сохранению и укреплению здоровья особенно эффективна, дает положительную динамику и хорошие результаты, которые достигаются при систематическом закаливании ребенка.

**Что такое закаливание?** (Высказывания родителей.) Закаливание – это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизма защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды (изменение температуры, атмосферное давление, магнитные бури и т.д.). А закаленный ребенок – тот, кто достаточно устойчиво переносит все изменения во внешней среде. Поэтому закаливание ребенка должно стать образом жизни каждой семьи.

Нельзя закалить ребенка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, надо закалывать постоянно. Мы должны помнить, что наше здоровье лишь на 20% зависит от экологии и на 50% - от образа жизни.

Так, для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработка тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

**Кто из вас дома проводит с ребенком закалывающие мероприятия и какие?** (Ответы родителей.)

Закаливание, как отмечал Е.А.Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные.

**Контрастное воздушное закаливание.** Из теплого помещения дети попадают в холодное.

**Хожение босиком** – укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия. Летом предоставляется детям возможность ходить босиком по горячему песку, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком

увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

**Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. (После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 С в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 С, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1-1,5 недели разница температуры воды возрастает до 4-5 С и в течение 2-3 месяцев доводится до 19-20С.

**Полоскание горла прохладной водой** со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37С, снижается каждые 2-3 дня на 1С и доводится до комнатной.

### ***Следует помнить!***

Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен. Нужно учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

### ***Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?***

*(Высказывания родителей.)*

Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым, надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

В минимум закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе адаптируют и к непривычным условиям среды.

Какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным? *(Раздать родителям карточки с вопросами.)*

### ***Вопросы***

1. Какие пищевые продукты (растения, ягоды) повышают устойчивость организма к ОРВИ?
2. Какой сок называют напитком защиты?
3. Что вы знаете о соках?

### ***Ответы***

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость к охлаждению и ОРВИ.

2. «Напиток защиты» - морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более

100г., так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен вещества, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется **прием витаминов**.

Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимний – весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

## **Памятка для родителей**

### **Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ?**

#### ***Способы защиты:***

1. Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета.
2. Мой руки после кашля, чиханья, сморкания.
3. Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй антисептический гель.
4. Не трогай глаза, нос, рот грязными руками.
5. Занимайся физкультурой, высыпайся.
6. В комнате всегда должен быть свежий воздух – проветривай!
7. Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте.
8. Избегай контактов с заболевшими!

### **Защитись от гриппа, коронавируса и ОРВИ**

***Вирусы есть везде***

- вирусы очень малы, мы не сможем их увидеть без микроскопа
- когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с капельками слюны
- здоровый человек вдыхает эти вирусы

### ***Как еще можно заразиться***

- прикоснувшись к любой твердой поверхности или предмету, если там есть вирусы (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила)
- прикасаясь немытыми руками к носу, рту, глазам
- при рукопожатиях, поцелуях и объятиях

***В окружающей среде вирусы остаются живыми дольше двух часов!***

### ***Симптомы:***

- высокая температура или 37,2С
- головная боль, усталость
- кашель, чихание
- заложенность носа или насморк
- першение и боль в горле
- покраснение глаз

***Наденьте маску – защитите себя от коронавируса 2019-nCoV***

### ***когда***

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)

- Находясь в людных местах или транспорте

- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок.

Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.

Складки маски расправлены.

### ***важно***

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще.

- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования.

- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом.

- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

**НЕЛЬЗЯ:** повторно использовать маску