

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 9 «Щелкунчик»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовила: Инструктор по физической культуре
Сарваева Виктория Александровна

Как избежать простуды и инфекций

Осень, зима, ранняя весна - самое время для бродящих по городу инфекций и простуд. Череда зимних праздников только усугубляет ситуацию - нам с детьми хочется на праздник или на концерт, по магазинам, в гости и на природу.

Как своими силами свести риск заболеваний к минимуму!

Несколько простых шагов, обдумав и предприняв которые мы постараемся весело и безболезненно провести зимние каникулы: Да здравствует мыло душистое! Требуйте от всех пришедших в дом людей немедленно и тщательно мыть руки. Следите, чтобы мыло всегда было доступно и гостям, и членам вашей собственной семьи. Замените душистый нежный гель для рук бактерицидным мылом на время угрозы эпидемии.

У раковины в ванной имейте специальное «гостевое» полотенце для рук, которое меняйте как можно чаще, либо же поместите тут рулон одноразовых бумажных полотенец.

Защита рук! Как можно больше времени во время шопинга или уличных мероприятий проводите в перчатках. В сумочке имейте влажные обеззараживающие салфетки - их можно приобрести в любой аптеке - и протирайте руки, если пришлось держаться за поручень в транспорте, открывать двери в магазине, здороваться за руку с другим человеком.

Болезнь нужно дома! Как только кто-то из членов вашей семьи почувствовал простудное недомогание - убедите его оставаться дома! Так вы не только сможете эффективнее бороться с недугом - вы не станете его распространителем!

Моем все, попадающее в дом из вне! Любые продукты, принесенные в дом из магазина или с базара, нужно мыть или протирать. Возможно, это прозвучит немного непривычно в случае с запечатанными продуктами, но представьте себе, что, выбирая упаковку чая или кофе, больной человек брал и ставил ее обратно на полку теми самыми руками, которыми только что прикрывал рот от кашля? Неприятная картинка? Так что уж лучше перестраховаться и протереть лишней раз дома купленную запечатанную упаковку чая. Протираем все, к чему часто прикасаемся! Этот совет тоже может показаться немного экстремальным, но на период особого риска стоит задуматься о том, чтобы на ежедневной основе протирать выключатели, дверные ручки, пульты дистанционного управления, клавиатуру компьютера обеззараживающими салфетками или специальными растворами. Даже если кто-то в семье принесет болезнь из вне, вы сможете снизить риск ее распространения на всех близких.

Чистота в ванной! Сейчас особенно важно поддерживать в чистоте места, где мы проводим ритуалы личной гигиены. Туалет, ванная, раковина должны быть вымыты и обработаны очищающими средствами ежедневно.

Постели и одеяла! Регулярно стираем и меняем постели и одеяла для всех членов семьи. Во время сна мы прижимаемся лицом к подушке, дышим, кашляем. Крайне важно поддерживать чистоту здесь.

То же самое касается одежды для сна и домашней одежды.

Зубные щетки! Регулярно меняем зубные щетки для всех членов семьи. Когда кто-то из домашних болеет - не забываем держать его зубную щетку отдельно прочих и регулярно ее дезинфицировать.

В кинотеатре, в кафе, на концерте! Во время праздников хочется бывать в общественных местах! Подумаем о своей безопасности там.

Постараемся, как можно меньше дотрагиваться до ручек дверей, кнопок в лифте, перил лестниц.

Конечно, совсем избежать контакта не получится, но минимизировать его нужно постараться. В помощь нам опять же будут перчатки и влажные салфетки.

Бывая в местах общественного питания, старайтесь не использовать общие солонки, перечницы и прочие подобные предметы.

Не дотрагиваемся до лица!

Контролируем сами себя и приучаем ребенка как можно меньше трогать руками лицо, нос, губы.

Следим, чтобы малыши в транспорте или общественных местах не прижимались лицом к окну, поручню, одежде людей.

Эти советы просты и применимы в любой ситуации. Мы не сможем защититься от заражения воздушно-капельным путем, но точно можем немного снизить риск попадания в организм микробов с рук, одежды, предметов обихода.

И не забывайте, что, почувствовав первые признаки болезни, необходимо отказаться даже от самых заманчивых праздничных планов, проконсультироваться с доктором и заняться лечением.

Физическая культура вашего малыша.

Природой в ребенке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития. Пропорции детского тела отличаются от взрослого: маленькие дети, как и детеныши животных, вызывают от взрослого умиление и нежность – эти м природа увеличивает шансы на выживание: о милом и симпатичном существе охотнее заботятся, ухаживают, ласкают.

В раннем детстве физическое и интеллектуальное развитие идет параллельно. В дошкольном детстве ребенок осваивает прямохождением, развивает крупную (походка, мышечная нагрузка) и мелкую моторику (мышцы кисти).

Дети очень подвижны. Неутомимы в своем желании бегать, рыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие.

Взрослые успевают позабыть об этой радости, они менее подвижны и менее жизнерадостны и детям не шалить, резвиться («Веди себя хорошо!», «Не носись как угорелый!» и т.д.), закладывая установку на малоподвижный образ жизни. Хорошо бы направить детскую энергия в полезное русло: познакомить ребенка с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, бассейн, тренажеры, мячи и пр.

Распространенная ошибка – стремление обеспечить ребенка всем «самым-самым», порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов.

Но ребенок учиться через подражание и совместные со взрослым действия! В играх копируют то, что увидел дома, по телевизору, на улице. Действует «как мама», «как папа». И если родители делают зарядку по утрам, внимательны к своему здоровью. То и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Но дети перенимают не только хорошее, но и то, что взрослые назвали бы «дурным».

Нередко взрослые ведут себя так, словно воспитание – это запрещение детям того, что позволительно самим, или требование от детей того, что самому делать лень. Подражание в детстве накапливает опыт взаимодействия с миром и самим собой, и это фундамент для следующего возрастного периода – подросткового.

Ребенок умеет прилагать усилия, занимать себя, у него сформировались интересы и умение удовлетворять свои потребности, способность заниматься саморазвитием.

Хорошее физическое развитие и самочувствие – это основа интереса к жизни. Ребенок через игру учится осваивать окружающий мир, понимать его, смиряться с требованиями, творчески подходить к решению проблем.