

Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста

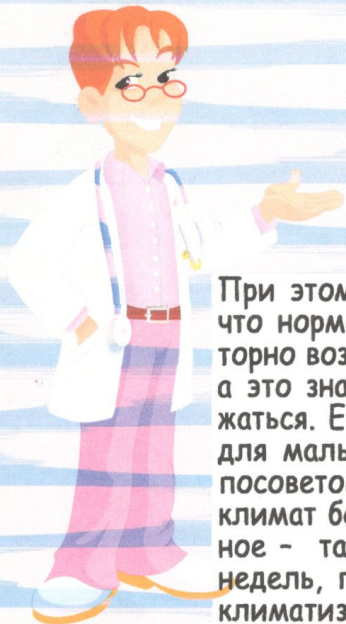
В задачи профилактики респираторно-вирусных инфекций (ОРВИ) входят укрепление органов дыхания и нормализация функции внешнего дыхания. В результате правильно проведенных профилактических действий улучшается эластичность тканей легких, нормализуется газообмен, увеличивается бронхиальная проходимость, а также стимулируются защитные иммунные процессы.



Закаляемся!

Очень важно знать, что только при регулярном и систематическом применении комплекса профилактических мероприятий возможно избежать частой заболеваемости. В первую очередь это, конечно, различные виды закаливания. Родители могут использовать в качестве закаливающих процедур контрастное обливание стоп ребенка, сон с открытой форточкой (с доступом свежего воздуха) и многое другое. Следует также выделить положительное действие дыхательной гимнастики, которое не требует финансовых затрат, большого количества времени и для малышек может стать частью увлекательной игры.

Выезжаем на природу!



Лучше всего, конечно, начинать оздоровительные мероприятия летом. В городе существует множество факторов, которые отрицательно влияют на здоровье человека. Поэтому при любой возможности нужно увозить ребенка на природу. Очень полезно ходить босиком.

При этом массируются рефлексогенные зоны стоп, что нормализует работу внутренних органов, рефлекторно воздействует на глоточное лимфоидное кольцо, а это значит, что зимой кроха будет меньше простужаться. Если есть возможность выбрать место отдыха для малыша с хроническим заболеванием, то лучше посоветоваться с педиатром. Он подскажет, какой климат более благоприятен для ребенка. Самое главное - такой отдых должен длиться не меньше двух недель, потому что одна неделя необходима для акклиматизации, а вторая и последующие - для полноценного оздоровления.