

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«О здоровье ребенка и подготовке к школе»

Что сделать для того, чтобы ваш малыш, придя в школу, не попал в число часто болеющих детей? Конечно, заняться профилактикой различных заболеваний. Как правило, такие болезни, как острое респираторное заболевание (ОРЗ) и ангина встречаются особенно часто. Что можно посоветовать в таких случаях?

Во-первых, **закаливание**. Попробуйте уговорить малыша по утрам полоскать горло прохладной водой. Начиная с комнатной температуры, постепенно все более охлаждайте воду, но делайте это крайне осторожно, чтобы перепады температур не были очень резкими. После утренней зарядки (а она необходима, если ребенок часто болеет) проводите с малышом обтирания мокрым полотенцем, или если малыш уже достаточно закален, обливайте верхнюю часть его туловища (шею, плечи, грудь и спину) прохладной водой.

Также рекомендуется делать **прохладные ванночки для ног**. Начальная температура воды - около $+36^{\circ}$, это привычная температура, о которой говорят «комнатная». Продолжительность ванны - от 30 секунд до минуты. Чтобы заинтересовать ребенка этой несложной, но надоедающей процедурой, приобретите в аптеке маленькие песочные часы - пусть ребенок сам наблюдает за тем, как течет время. Каждые три-четыре дня температуру воды снижают на один градус. Конечная температура - около 20° . Если летом несколько дней стабильно стояла достаточно жаркая погода, земля достаточно прогрелась, и есть участок земли, покрытый хорошим дерном или песком, то пусть малыш погуляет по этой травке или песочку босиком. Следует отметить, что далеко не всякий ребенок восторженно воспринимает такое предложение — первые ощущения от соприкосновения подошв с шершавой и колючей землей нередко вызывают дискомфорт. Что же, здесь может помочь личный пример взрослого. А еще — позвольте ребенку первое время ходить по земле ногами, обутыми в носочки, пусть его привыкание к ходьбе босиком будет постепенным.

В ежедневный рацион ребенка, чувствительного к простудным и инфекционным заболеваниям, непременно должна входить **долька лука или чеснока**. Эти овощи повышают иммунитет, делают малыша более устойчивым к заболеваниям.

При хроническом тонзиллите благоприятно действуют на горло малыша ежедневные **ингаляции**. В домашних условиях устроить проведение ингаляционной процедуры совсем несложно. В обычной железной кружке заварите горячей водой столовую ложку цветков обыкновенной аптечной ромашки, листьев березы, листьев одуванчика или цветков календулы. Доведите до кипения, оберните кружку полотенцем, чтобы малыш не обжегся. Предложите ребенку подышать паром. Пусть ребенок сделает десять вдохов носом, выдыхая при этом ртом, а затем десять вдохов ртом, выдыхая при этом носом. При болезни эту процедуру можно повторять каждые полтора часа.

Уши, горло и нос, которые первыми реагируют на простуду и на попадание инфекции в организм, еще иногда называют ЛОР-органами — от начальных букв латинского названия этих органов. Мы приведем несколько полезных советов о том, какие профилактические занятия следует провести с малышом, чтобы **укрепить ЛОР-органы**. Ведь и горло, и нос являются верхней частью дыхательных путей — входом в одну из важнейших систем организма. А уши, как орган слуха, имеют для малыша и биологическое, и социальное значение — через них он познает окружающий мир. При проблемах со слухом затруднено развитие речи, речь изменяется. А при насморке ухудшается обоняние, заболевает горло и часто создается эффект «заложенных ушей».

Итак, эти органы взаимосвязаны между собой, и их необходимо беречь.

Упражнение первое. Пусть малыш каждое утро наряду с обыкновенной зарядкой делает **дыхательную гимнастику**.

Предложите ему проделать несколько рывков руками, синхронно соединив их с энергичным дыханием через нос и рот. Вдохи пусть будут сделаны носом, а выдохи — ртом. А рывки руками можно условно назвать «обними себя»: сведенными в локтях руками «обнимем» себя — одновременно сделаем вдох, разведем руки, произведя слабый толчок локтями по бокам - выдох.

Эти упражнения помогают прочищать дыхательные органы, соблюдать их гигиену и здоровье.

Упражнение второе. При заложенности носа хорошо провести следующее упражнение. Зажав пальцем правую ноздрю, сделать вдох левой. Потом отпустить правую ноздрю и зажав левую, сделать выдох правой. Повторить упражнение три раза. Затем поменять прием. Сделать вдох правой ноздрей, а выдох левой. Упражнение повторить три раза. Повторить чередование пять раз.

Упражнение третье. Хорошим способом **профилактики трахеита** у ребенка может быть пускание обыкновенных мыльных пузырей. Пусть малыш одним выдохом надует большой мыльный пузырь. Одновременно взрослые убьют двух зайцев — и ребенка развлекут, и его дыхательной системе тренинг устроят.

Наверное, для многих неожиданностью окажется тот факт, что на укрепление ЛОР-аппарата благотворно влияет ... свист. Народная примета «Не свисти, а то в доме денег не будет» должна быть забыта в тех семьях, чей ребенок страдает частыми воспалениями ЛОР-органов. Пусть ваш малыш учится свистеть и как можно чаще демонстрирует свои успехи взрослым. Оказывается, активный поток воздуха, который при этом вырывается из гортани, служит для нее своеобразным массажем и способствует ее тренингу.

Своеобразная «зарядка» существует и для **профилактики заболеваний ушей**. Лучшее, что можно посоветовать детям, у которых уши больно реагируют на малейший сквозняк, — несколько раз в день проводить массаж ушного прохода. Представьте, будто вы вытряхиваете воду из ушной раковины — вставьте в ухо палец и 5—10 раз активно потрясите им внутри движением «из стороны в сторону». Если ребенок принимает ванну, такой массаж полезнее вдвойне, потому что теплая среда, обволакивающая ребенка, усилит его эффект. Результаты такого несложного мероприятия родители почувствуют очень скоро — ребенок перестанет жаловаться на беспокоившие его покалывания в ушах.

Для любого ребенка полезным является ежеутренний прием ложки меда (если нет аллергии!) с глотком теплой воды. Мед - уникальный дар природы, способный творить чудеса. Заведите привычку начинать каждый день с приема порции меда, и организм ребенка воспримет эту привычку с благодарностью.