

# Профилактика простудных заболеваний

Для укрепления защитных сил организма необходимо закаливание. Чем объясняется целебное действие холода на организм человека? Холодовые процедуры положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и центральную нервную системы. Повышается тонус мышечной системы, жизнеспособность, бодрость, снижается утомляемость, исчезает плохое настроение. Эффекты закаливания приносит в том случае, если оно проводится с соблюдением определенных правил:

1. необходимость психологического настроя;
2. систематичность;
3. правило контрастных температурных воздействий (нужно учитывать сезон - не стоит начинать закаливание весной и осенью)
4. правило постепенности;
5. правило комплексности - должно быть активным и пассивным;
6. правило индивидуализации;
7. закаливание должно приносить радость.

Приведенные правила помогают человеку верно подобрать средства закаливания. Эффективными средствами закаливания являются обливание тела холодной водой и контрастный душ, хождение босиком, русская баня, финская сауна. Рекомендуемая частота посещения бани - один раз в неделю.

Если ребенок не готов к холодным процедурам, есть альтернатива - горячие обтирания.

Простуда чаще всего поражает лишь дыхательную систему: носоглотку, гортань, верхние дыхательные пути. При инфекционных заболеваниях отмечается высокая температура, озноб. Часто встречающиеся простудные заболевания ринит (насморк), ларингит (воспаление гортани), фарингит (воспаление глотки), трахеит (воспаление трахеи), бронхит (воспаление бронхов).





# Зимняя одежда

## Родителям рекомендуется:

- напомнить ребенку о том, какое сейчас время года;
- обратить внимание на погоду (на улице холодно, идет снег, дует холодный ветер, может быть метель);
- рассказать ребенку о зимней одежде, головных уборах и обуви, об их назначении;
- обратить внимание на материал, из которого они изготовлены, качество, отличительные признаки в сравнении с летней или осенней одеждой и обувью;
- во время прогулки вместе с ребенком понаблюдать за тем, как одеты люди зимой, и рассказать ему о том, что одежду можно не только покупать, но и шить в ателье, что позволит познакомить его с профессиями портнихи, швеи, закройщицы;
- в качестве экскурсии желательно посетить магазины, где продают различные ткани, и ателье по пошиву одежды, головных уборов.





# Укрепление иммунитета ребенка

Очень частенько юные предки сталкиваются с неуввязками, связанными со слабым здоровьем их детей. И вроде бы соблюдают рекомендации врачей почаще бывать с ребенком на воздухе, одевать по сезону, не кутать, даже начинают постепенное закаливание. А итог один – малыш снова простудился. Все дело в том что у малыша ослаблен иммунитет. Способов укрепления иммунитета много. Но почти все из них требуют специальной подготовки, либо довольно огромных временных издержек. Мы предлагаем совсем обычный и доступный метод – массаж ушных раковин. Почему конкретно их? Дело в том, что ушные раковины – это типичная рефлекторная зона, имеющая контакт почти со всеми внутренними органами. Поэтому воздействуя на ушки малыша, мы тем самым активизируем работу всего организма, посылаем ему сигналы о том, куда направить усилия. Любопытно, что опытейший врач по форме и состоянию ушных раковин многое может выяснить о здоровье человека. Спецами уже давно подмечено: если мочки ушей короткие, галые, искривленные и прочно приросли к щекам, это не только косметический дефект. Обладатели таковых ушей в подавляющем большинстве собственном имеют нехорошее физическое развитие, изнежены, ослаблены. Поэтому присмотритесь к ушным раковинам собственного малыша и – вперед, к закаливанию! Однако, прежде, чем приступить к закаливающим процедурам, выполните поначалу сами, а потом с малышом эти элементарные приемы массажа.