

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №271»

**Рекомендательный материал для родителей**  
**«Профилактика заболеваний»**

Подготовила: С.В. Аверьянова

г.Барнаул

**Цель:** оздоровительной работы ДООУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В ДООУ используем следующие профилактические мероприятия.

### *1. Организация правильного питания детей*

Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион малыша. К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы).

### *2. Активный образ жизни и закаливание ребенка*

Система по профилактике простудных заболеваний и оздоровлению детей в ДООУ включает дыхательную гимнастику, оздоровительную гимнастику после сна с элементами самомассажа, фито-витаминно-медикоментозная терапия, кислородные коктейли. Во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей, что способствует оздоровлению детей.

Ежегодно устраиваются дни здоровья, зимние и летние спартакиады.

В настоящее время в условиях детского сада применяется и такой метод закаливания, как хождение по влажным солевым дорожкам и контрастное обливание ног в комбинации с босохождением по массажным коврикам, дорожкам, ребристой доске, расположенными в разных местах группы. В результате проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. А он стимулирует биологически активные точки, улучшая адаптацию и повышая устойчивость всего организма. Плавание – это универсальное закаливание для всех. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето-сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки. Кроме того, для дошкольников посещение бассейна становится универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

### *3. Одежда по сезону*

Одежда детей должна быть по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, ноги были сухими и теплыми. В зимний период родителям необходимо принести в детский сад запасную одежду, так как режиме детского сада запланированы ежедневные утренние и вечерние прогулки.

*4.Своевременная изоляция больных острыми вирусными и бактериальными инфекциями.*

При выявлении первых признаков заболевания ребенка необходимо изолировать.

*5.Специфическая профилактика заболеваний*

Для профилактики гриппа проводится ежегодная вакцинация.

Повышение защитных сил организма в осенне-зимний период. Прием противовирусных препаратов в сезон повышенной заболеваемости, а также использование трав (фитотерапия), гомеопатических средств профилактики и мёда (при отсутствии аллергических реакций на введение этих средств).

Источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/05/03/profilaktika-zabolevaniy> <https://yandex.ru/images/search?text=айболит&from=tabbar>