

«Профилактика простудных заболеваний».

Консультация для родителей

Павленко Л. В.

Воспитатель МБДОУ № 9.

Если ребенок болеет часто, родители очень переживают, но не знают, что делать. Не успел ребенок вылечиться от одного заболевания, как накладывается другое. Почему это происходит?

Возбудители, попадающие в дыхательные пути ребенка от разных больных людей, могут отличаться друг от друга по своим свойствам. Поэтому специфические качества иммунитета, который выработал в течение заболевания организм ребенка к первому возбудителю, не всегда совпадают с признаками следующего возбудителя. И весь процесс болезни повторяется почти заново.

Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям применяется хорошо всем известный способ — закаливание. Один из самых простых, эффективных и безвредных способов профилактики и лечения ОРЗ — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов.

Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные» вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Семейные лыжные прогулки, туризм и другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей и взрослых.

Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны:

- движения во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- выполнение специальных комплексов упражнений.

Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, вилочковой железой и костным мозгом. Точка расположена на груди, на четыре пальца ниже ямки в месте соединения ключиц. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотоки.

Точка 2 расположена на передней поверхности шеи, над ямкой в месте соединения ключиц. Точка регулирует иммунные функции организма — повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани. Массажные зоны расположены с двух сторон на переднебоковых поверхностях шеи, по бокам от гортани, под выступающими углами нижней челюсти.

Точка 4 располагается на заднебоковых поверхностях шеи, под ушными раковинами. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

Точка 5 расположена в области наиболее выступающего 7-го шейного позвонка.

Точка 6 улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовых полостей. Дыхание через нос становится свободным и насморк проходит. Точка расположена на верхней челюсти с двух сторон от крыльев носа.

Точка 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга. Она расположена с двух сторон в начальных точках надбровных дуг у корня носа.

Точка 8 располагается перед козелками ушных раковин (у выступа перед ушным отверстием). Массаж этой области воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 расположена на кисти руки, в треугольнике между первым (большим) и вторым (указательным) пальцами. При массаже этих точек рефлекторно нормализуется деятельность многих внутренних органов.

Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять — в противоположную). Делайте массаж ежедневно, особенно в периоды повышенной простудной заболеваемости.