Родительское собрание во второй младшей группе

**«Профилактика простудных заболеваний у дошкольников»**

**Цель** - познакомить родителей с содержанием оздоровительной работы группы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

**Задачи:**

* Познакомить родителей с различными видами закаливания детей.
* Рассказать о средствах народной медицины, при профилактике заболеваний.
* Рассказать о необходимости и пользе прогулок для детей.
* Познакомить родителей с действием на организм детей и взрослых воздухоочистителя «ORBIT AERO».

 **План собрания:**

1. Выступление воспитателя Борониной О.В. о способах закаливания детей и о профилактике простудных заболеваний в ДОУ.
2. Выступление руководителя филиала «ORBIT LONG LIFE» Бландинской Ольги Михайловны. Презентация фотокаталитического воздухоочистителя «ORBIT AERO».
3. Обмен мнениями, вопросами по теме собрания.
4. Процедура дарения воздухоочистителя «ORBIT AERO».

**Ход собрания.**

**1. Выступление воспитателя Борониной О.В.**.

***Стихотворение В. Крестова* *«Тепличное растение»***

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в глазах и страх, и грусть:

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то, в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

Воспитатель: Дети болеют. Этот факт очевиден. Но детские болезни не доставляют радости ни самим малышам, ни их родителям, ни персоналу детского учреждения. Конечно, не все дети заболевают сразу после посещения детского сада. Кто раньше, кто позже – всё зависит от организма. А чем болеют наши детки? У каждого своё. Где тонко – там и рвётся. У одного часто болят уши, у другого – насморк, у третьего – горло, у четвёртого – глаза.

 Почему же болеют наши дети? Давайте попробуем ответить на этот вопрос.

* Во-первых, ребёнок посещает детский сад, где много других детей. Кто – то кашлянул, кто – то чихнул, у кого – то начинается насморк. Игрушки переходят из рук в руки, дети берут их в рот, дети длительное время находятся в одном помещении – вот вам и передача инфекции.
* Во-вторых, сказываются нервные перегрузки. Организм ослабевает – отсюда и заболевания.
* В-третьих, многих детей «заботливые» родители очень тепло одевают. А дети двигаются, потеют – это тоже может быть одной из причин частого заболевания.

Так что поводов для болезней предостаточно. Прежде всего, надо подумать, как укрепить здоровье, избежать заболевания. Медицина давно пришла к выводу – нужна профилактика, закаливание, молодого, растущего организма.

В нашем детском саду старшая медсестра и администрация ДОУ регулярно проводит контроль за соблюдением санитарно – гигиенического режима в группах.

* все помещения группы (приёмная, игровая, спальная, туалетная комнаты) содержатся в должном порядке, чистоте; проветриваются, кварцуются по графику.
* игрушки, посуда регулярно моются с дезинфицирующими средствами.
* соблюдается режим дня: дети делают утром зарядку, полноценно питаются, гуляют, спят, играют в хорошо освещённом помещении.

Все мы хотим, чтобы наши дети не болели, поэтому надо постоянно уделять время для **закаливания** детей. К нему относятся:

- воздушные, водные процедуры,

- сбалансированное питание,

- ежедневные прогулки на свежем воздухе,

- правильный подбор одежды,

- профилактические прививки.

**Воздушные ванны** рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замерз, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.

Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Чаще **проветривайте** комнаты. В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Совсем маленьких детишек следует на время вирусной эпидемии оградить от общения со взрослыми, не выходить в многолюдные и общественные места. Если болен кто-то из членов семьи, выделите для больного отдельную комнату-изолятор и ограничьте в нее доступ другим.

Необходимо **контролировать запас витаминов в организме**. Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания малыша больше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать ребенку противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки неограниченно.

Разберемся, почему для ребенка важно много гулять:

* Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма.
* Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунной и сердечно-сосудистой.
* Когда ребенок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.
* В коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиться рахит.
* Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости.

 Одежда ребенка должна быть удобной, сшита из натуральных тканей и соответствовать времени года.

Еще один не менее действенный способ уберечь ребенка от гриппа и простуды - **вакцинация**. Современные импортные вакцины очень качественные и не содержат вредные компоненты. Но делать прививку лучше заранее, так как иммунитет против гриппа формируется только на 2-3 неделе после вакцинации. Перед прививкой обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром, так как, у ребенка может проявиться аллергическая реакция.

Не стоит забывать и о **народных методах профилактики простуды и гриппа**. Хоть их эффективность научно и не доказана, но зато проверена временем.

1. Чай из шиповника. Сухие ягоды шиповника необходимо растолочь, залить кипятком и дать настояться 30 минут. Такой напиток можно употреблять вместо чая в течении всего дня. Шиповник очень богат витамином С, который помогает организму бороться с вирусными заболеваниями.

2. Бусы из чеснока. Малыш будет дышать парами чеснока и обезопасит себя от проникновения вируса в организм.

2. Выступление Бландинской Ольги Михайловны. Презентация воздухоочистителя «ORBIT AERO».

3. Обмен мнениями, вопросами по теме собрания.

3. Процедура дарения воздухоочистителя «ORBIT AERO».