

Заклад дошкільної освіти №70

інструктаж на тему

Осінь без застуди



Ось так несподівано після неймовірної спеки прийшла осінь з прохолодною погодою і дощами. Отже, не за горами і перші застуди у дітей різного віку.

Що зробити, щоб дитина не застудився в осінній період? Як не допустити елементарного нежиті або всюдисущість ГРВІ? Як з радістю прожити цей осінній період?

Так, загалом, нічого нового або надприродного вам і робити не треба. Просто сядьте, візьміть аркуш паперу і ручку і складіть план профілактичних заходів.

Здивовані? А даремно! Тільки комплекс заходів, тобто різноманітні дії в різних областях дають гарантований результат

Отже, за справу. Як скласти план профілактичних заходів для вашої дитини?

1.Проведіть бесіду з усіма членами сім'ї про необхідність проведення профілактичних заходів будинку. Кращий приклад для дитини - приклад батьків! Та й колективна діяльність зближує всіх членів сім'ї і має в своєму розпорядженні до систематичних вправ у звичці «Бути здоровими».

2.Подумайте, в яку цікаву гру можна пограти всією сім'єю з метою «бути здоровими». Чому це треба зробити? Коли дитині не цікаво, він буде або саботувати або виконувати з небажанням «корисні» процедури. Радість і користь від «здорових звичок» у дитини з'являється тільки в тому випадку, коли це приємно, цікаво, цікаво. Так що грати, або «секретничати», або подорожувати в країну Здоров'я треба.



3.Від чого найчастіше з'являється застуда у дитини? Правильно - від води: або дитина ноги застудив, або довго перебував в дощову сиру погоду на вулиці. Що робити? Від чого захворівши, тим і лікуватися треба.

Прогулянки в будь-яку погоду. Хай не тривалі за часом, але обов'язкові і систематичні. Врахуйте, будь ласка, що прогулянки разом з дитиною по магазинах сприяють зворотного ефекту, тобто придбання повітряних інфекцій. Прогулянки - це знаходження дитини на вулиці, піші прогулянки по парку або скверу («кінні» -на велосипеді, на роликах, взимку-на лижах). Помилувавшись красою осінньої природи, ви сприяєте розвитку рухів дитини і гарному обміну речовин, а також успішної адаптації до сирого і вологого клімату.



Водні процедури.

Перераховувати і розповідати про користь водних процедур можна довго. Всі водні процедури прекрасно гартують і підвищують імунітет дитини. Для зростаючого організму водяні процедури є практично незамінними. Вони гартують організм дитини, розвивають м'язи, сприяють зростанню і нормалізують стан вегето-судинної системи дитини. До водних процедур відносяться умивання, полоскання горла, обливання кінцівок і всього тіла, купання у ванні, плавання в басейні, відвідування лазні і сауни, поїздки і відпочинок на морі. І

запам'ятайте, будь ласка, всі водні процедури є універсальним засобом розслаблення всіх м'язів і заспокоєння нервів. Осіння вітамінізація дітей. Звучить о-о-о-як! А вибору всього два. Перший - піти в аптеку, купити і пропити курс дитячих вітамінів. У виборі такого комплексу індивідуально для вашої дитини вам допоможе лікуючий лікар. Другий - використовувати побажання дитини з'їсти щось «смаченьке і полезненькое».



Розмовляйте з дитиною про правила збереження здоров'я: У дитячому садку, на вулиці, в громадських місцях треба закривати ніс і рот, коли знаходишся поруч з людьми, які чхають і кашляють. Перед їжею мити руки і висмаркувати ніс. Користуватися тільки своїми особистими речами (носовичок, вилка, ложка). Тому що через чужі речі інфекція може потрапити в організм дитини.

