**Консультация для родителей средней группы:**

**«Оздоравливание дошкольников в осенний период»**

При определении эффективных профилактических и лечебных мероприятий для детей, часто болеющих респираторными заболеваниями, необходим поиск индивидуальных методов оздоровления с учетом этиологических механизмов заболевания, а также факторов внешнего окружения, формирующих предрасположенность организма ребенка к частым респираторным заболеваниям.  
Реабилитация детей должна происходить комплексно: семья, ДОУ, поликлиника, санаторий и включать в себя проведение профилактических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и укрепление здоровья детей.  
Оздоровление часто болеющих детей требует планомерного и систематического проведения целого комплекса медико-социальных мероприятий.  
1.Рациональный режим дня.  
Одним из важных мероприятий комплексного оздоровления детей является организация рационального режима дня. Исключить занятия и игры приводящие к переутомлению перевозбуждению детей. Целесообразно увеличить продолжительность сна на 1-1,5 часа. Обязательным является дневной сон. Показаны спокойные прогулки перед сном. Требуется ограничение  использования транспорта, компьютерных игр, просмотра телевизионных передач.  
2.рациональное питание.  
Рациональное питание – одно из важнейших условий сохранения и поддержания здоровья детей. В питании необходимо использовать оптимальное количество белков, жиров, углеводов и минеральных солей. Важное значение имеет обязательное включение в ежедневный рацион свежих овощей, фруктов и ягод. Для проведения профилактической витаминизации целесообразно использовать витаминно-минеральные  комплексы .  
3.Оздоровительные мероприятия .  
Для оздоровления детей используют также методы закаливания и физического воспитания . Под влиянием закаливающих мероприятий вместе со снижением уровня заболеваемости происходит и нормализация иммунологических показателей. Очень важно проводить закаливающие процедуры систематически и соблюдать принцип постепенности увеличения нагрузки. Закаливающие процедуры необходимо сочетать с проведением гимнастики и массажа грудной клетки.  
В оздоровлении часто болеющих детей  важное значение имеет систематическое проведение специальных комплексов лечебной физкультуры.

4.Важным моментом при лечении часто болеющего ребенка является правильный режим выхаживания, осуществляемый матерью и другими членами семьи.  
Реабилитация ребенка после болезни в домашних условиях – желательная но и не крайне необходимая процедура. Она помогает ввести выздоровевшего, но еще не окрепшего ребенка в новый здоровый режим с более частым питанием, прогулками на свежем воздухе, закаливанием. Выхаживание начинается с правильной терапии. Самая частая ошибка родителей – лечение антибиотиками. А ведь антибиотики бессильны против вирусной инфекции. Необходимо обеспечить ребенка обильным питьем, достаточно калорийным и витаминизированным рационном питания. Болезни органов дыхания всегда сопровождаются дыхательной недостаточностью. Поэтому даже с простывшим, но без повышенной температуры детьми желательно гулять. Благоприятные дни с температурой до минус 3 градусов, не слишком сырые и без сильного ветра.  
  
Наиболее эффективным методом профилактики респираторных инфекций является активная специфическая иммунизация. Однако возможности профилактики респираторных инфекций существенно ограниченны. Это обусловлено наличием широкого этиологического спектра ОРЗ (около 200 возбудителей). Эффективные и безопасные вакцины разработаны лишь против нескольких респираторных патогенов, таких как вирус гриппа, гемофильная палочка (тип б) и пневмококк. Поэтому в настоящее время особое внимание уделяется совершенствованию и внедрению в практику неспецифической профилактики ОРЗЮ связанной с повышением активности естественных механизмов противоинфекционной защиты, данных человеку природой.  
Основные принципы проведения неспецифической профилактики в детском саду:  
-неспецифическая защита детей из групп «высокого риска» - часто болеющих, имеющих хроническую патологию, иммуннокомпрометированных;  
-переодичность курсов профилактики в течении календарного года;  
-комплексное использование препаратов для сезонной и экстренной профилактики;  
-разработка оптимальных схем применения иммуномодулирующих препаратов;  
-индивидуальный подход к защите в зависимости от состояния здоровья ребенка.  
Особое место занимает санитарно-просветительская работа с родителями по организации здорового образа жизни и формированию гигиенических и поведенческих навыков, которые оказывают выраженное влияние на здоровье ребенка.