**Профилактические мероприятия для детей, страдающих частыми ОРВИ.**

**Подготовили воспитатели 2-й младшей группы :**

**Старцева Е.И**

**Беликова В.Н**

**Октябрь 2021г**

Закаливание воздухом:

- прием детей на улице;

- выбор одежды, соответствующей погодным условиям, обеспечивающей температурный комфорт;

- проведение утренней зарядки для детей трех лет в облегченной одежде при открытой форточке, а с четырех лет - на свежем воздухе;

- прием воспитанниками воздушных ванн до и после сна;

- проведение прогулок два раза в день;

- сквозное проветривание в отсутствие детей;

- прием воспитанниками солнечных ванн;

- проведение дыхательной гимнастики.

Закаливание водой:

- обширное умывание;

- полоскание горла прохладной водой (ежедневно);

В дополнение к закаливающим процедурам в ДОУ предлагается проводить и другие профилактические мероприятия, в том числе:

- полоскание ротовой полости и зева 1%-ным (гипертоническим) раствором поваренной соли (ежедневно три раза в день после приема пищи). Раствор готовится в группе непосредственно перед употреблением из расчета 1 ст. ложка соли на 1 л кипяченой воды;

- точечный массаж по системе А.А. Уманской;

- массаж стоп на массажерах;

- самомассаж;

- светопрофилактика аппаратом Биоптрон;

- фитопрофилактика - прием витаминного чая (рецептура чая приведена в приложении 1).

А также использовать нетрадиционные методы профилактики.

1. Вдыхание паров чеснока и лука.

2. В частности, смесь лимона с чесноком применяется для повышения иммунитета. Способ приготовления: два лимона и одну некрупную головку чеснока измельчить на мясорубке, хранить в холодильнике. Принимать в течение 1-1,5 месяцев утром натощак, разведя в небольшом количестве воды. Дозировка: до 3 лет - 1 чайная ложка, 3-7 лет - 1 десертная ложка.

3. Отвар овса укрепляет иммунитет, применяется при заболеваниях многих органов и систем организма. Содержит большое количество витаминов, белков, холинов, эфирных масел и других полезнейших веществ. Способ приготовления: 3 ст. ложки (30 г) овса залить 1 л холодной отфильтрованной воды. Довести до кипения, варить на медленном огне в течение часа. Настоять ночь, процедить, отжать. Принимать по 1/г стакана два раза в день в течение 20-30 дней.

4. Капли в нос из лука: одну некрупную луковицу мелко порезать, залить 50 мл под¬солнечного масла. Настаивать 12 часов, хранить в холодильнике. Применять по 1-2 капли 3-4 раза в день. Капли в нос из чеснока: 2-3 некрупных зубчика чеснока мелко нарезать и залить 50 мл подсолнечного масла. Настаивать 12 часов, хранить в холодильнике. Применять по 1-2 капли 3-4 раза в день.

5. Настойка эхинацеи повышает устойчивость организма к физическим и умственным нагрузкам, смягчает неблагоприятное действие стресса, улучшает работу иммунной системы. В начале каждого оздоровительного периода для облегчения адаптации к детскому саду дети принимают настойку эхинацеи утром и днем в дозе одна капля на год жизни (продолжительность - 20 дней).

Проведение оздоровительных мероприятий способствует профилактике вирусных инфекций, повышению иммунитета детей, улучшению состава крови и ее микроциркуляции, выведению из организма токсичных продуктов обмена, улучшению настроения и самочувствия.