

«Чеснок и лук — для всех нас лучший друг!»

Профилактика простудных заболеваний

Медицинская сестра Козлова И.М.

Часто или редко, но все дети болеют простудными заболеваниями. Сокровенная мечта родителей и воспитателей – всегда здоровые дети. Дети дошкольного возраста чаще всего подвержены простудным заболеваниям, нежели мы взрослые. Чтобы обезопасить от постоянных ОРВИ и ОРЗ в нашем детском саду – это профилактика простуды у детей. Прежде всего, это закаливание, соблюдения личной гигиены, кроме того, ежедневные прогулки, физкультурные занятия, утренняя гимнастика на свежем воздухе (в зависимости от погодных условий), проветриваем групповую комнату и спальню, особенно перед сном, следуем режиму сна и бодрствования, проводим ежедневную влажную уборку. Наряду с такими профилактическими мероприятиями мы с детьми не забываем и о народных средствах как лук и чеснок.

Родители принимают активное участие и приносят по головке лука и чеснока. О том, что **чеснок и лук** обладают уникальными лечебными свойствами, знает, наверное, каждый, в том числе и ребенок: из сказок, рассказов. Рассказывая воспитанникам о чудодейственных овощах, обладающих противовирусными, противомикробными, обезболивающими, ранозаживляющими свойствами – дети с большим почтением к ним относятся и с большим удовольствием самостоятельно чистят, моют и «шинкуют» раскладывая по тарелочкам и расставляя по всей развивающей среде, включая спальню, приемную.

На обед, употребляем в пищу, хотя бы в малых количествах, но обязательно в сыром виде. Также в нашем саду предусмотрен второй завтрак, как правило, это свежие фрукты и кисломолочные продукты.

Будьте здоровы!