

Консультация для родителей

«Осень без простуды»



Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. Некоторые дети начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний. Забота о здоровье ребенка осенью – это Закрепление летнего иммунитета. Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры. Питание ребенка – очень важный фактор для укрепления иммунитета, особенно осенью, в период урожая овощей и фруктов. В этот период нужно максимально обогатить рацион ребенка свежее выжатыми соками, если нет аллергических реакций. Цитрусовые использовать с осторожностью и не каждый день. Сладости, а особенно конфеты, лучше заменить сухофруктами в них содержится очень много микроэлементов, которые полезны для иммунной системы, Добавляйте в пищу побольше зелени (петрушка, укроп, сельдерей). Также включите в рацион брокколи, цветную капусту, морковь, свеклу. При приготовлении используйте оливковое масло. Витаминов много не бывает!

Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но

обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций. *Прогулки* – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу («конные» - на велосипеде, на роликах, зимой - на лыжах). Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату. **Водные процедуры.** Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка. Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка. К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море. И запомните, пожалуйста, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов. **Осенняя витаминизация** детей. Здесь выбора всего два. Первый - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач. Начинать прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить **чай с лимоном**. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция! **Приучите ребенка к чесноку.** Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом. Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты». Вот и положите в пластмассовый контейнер от киндер - сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро. Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) **сироп шиповника**. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Побеседуйте с ребенком **о правилах сохранения здоровья:** В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот. Перед едой мыть руки и высмаркивать нос. Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Продумать **гардероб ребенка**. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Ноги должны быть сухие и теплые. Головной убор или капюшон на куртке. Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика. Да, в общем, ничего нового или сверхъестественного вам и делать не надо. Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!