

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ»

Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или вирусного ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

Да, в общем, ничего нового или сверхъестественного вам и делать не надо. Просто садьте, возьмите листок бумаги и ручку и составьте **план профилактических мероприятий**. Удивлены? А зря! Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.

Итак, за дело. **Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка?**

1. **Побеседуйте** со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей! Да и коллективная деятельность объединяет всех членов семьи и располагает к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».

2. Подумайте, в какую **интересную игру** можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми». Почему это надо делать? Когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать или выпалывать с неохотой «полезные» процедуры. Радость и польза от «здоровых привычек» у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно. Так что играть, или «секретничать», или путешествовать в страну Здоровья надо.

3. От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? **От чего заботи, тем и лечиться надо.**

Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинным способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, неспециально по парку или скверу («конные» - на велосипеде, на роликах, зимой - на лыжах). Подболеваясь красотой осенней природы, вы способствуете развитию

движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

Водные процедуры. Перечислить и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка.

Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегето-сосудистой системы 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.

4. **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. Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». Да при этом еще добрую привычку воспитать у ребенка. Как этого достичь? Вам примерный рацион «вкусных и полезных привычек».

Начинать прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить **чай с лимоном** и сладить его с сахаром вместе с педпой. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, заразит 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 плетященный контейнер от вишней - скрученная долька свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставить раздавленный чеснок в блюдце.

Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) **сироп шиповника**. Добавьте 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. Почему?

Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

5. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:

В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.

Перед едой мыть руки и высмаркивать нос.

Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

6. 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 перетрепывают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко. Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Основные требования к одежде ребенка:

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.

2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.

Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Кропалевская О.С.