

Консультация для родителей « Осень без простуды»

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

Да, в общем, ничего нового или сверхъестественного вам и делать не надо. Просто сядьте, 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 сближает 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 сделать? Когда ребенку неинтересно, он будет выполнять 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.

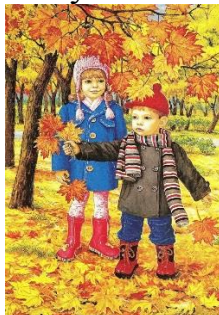
3. От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги промочил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице.

Что делать?

От чего заболел, тем и лечиться надо.

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, прогулки по парку или скверу. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.



Водные процедуры. К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, 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.

Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусное и полезное». Да при этом еще добрую привычку воспитать у ребенка. Как этого достичь?

Начинайте 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!



4. 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.



5. 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. 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!

