

Консультация для родителей: «Осень без простуды»

Старшая медсестра:

Прокопенко Е.Н.

Вот так неожиданно после невероятной жары пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей всех возрастов.

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

Как с радостью прожить этот осенний период?



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 или саботировать или 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.

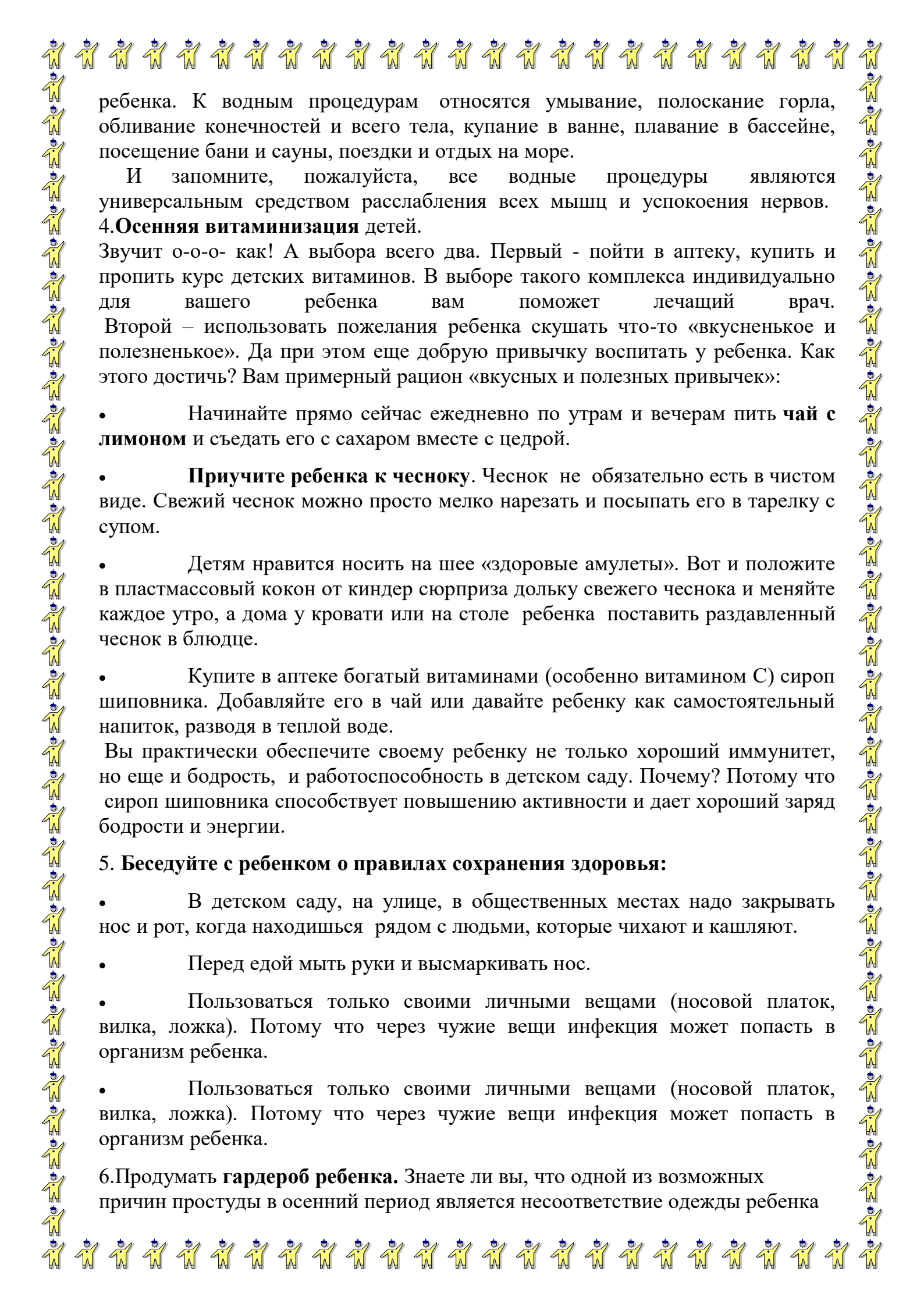
3. От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. **От чего заболели, тем и лечиться надо.**

- **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, пешие прогулки по парку или скверу (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.** Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаляют и повышают иммунитет ребенка.

Для растущего организма водные процедуры является практически незаменимыми. Они закаляют организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегетососудистой 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.

Звучит о-о-о- как! А 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 съедать его с сахаром вместе с цедрой.

- **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 кокон от киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставить раздавленный чеснок в блюде.

- 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. 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.

- 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 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!

