

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад №232

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**ТЕМА «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка в осенний период »**

**Составила: воспитатель группы №10**  
**Саенко Ирина Валерьевна**

**2021г**

**Осень** – красивая пора, это любимое время года многих писателей и поэтов. Осень приносит нам обилие фруктов и овощей, разнообразие цветов и красок, а также неустойчивую погоду: погожие солнечные дни резко сменяются облачными, туманными, дождливыми.

Именно в это время года сильно увеличивается риск простудных и вирусных заболеваний.

Именно в это время очень актуальна **профилактика простуды** у деток. Ведь многие из них идут **первый раз в детский сад**, либо школу, а в связи с этим количество заболеваний увеличивается в разы. Поэтому **профилактика простуды** и вирусных заболеваний так важна и необходима.

### **Что же делать, чтобы меньше болеть?**

**1.** Каждый день, не смотря на погоду, гуляйте на свежем воздухе. Конечно, не учитывая тех дней, когда льет, как из ведра. Не смотрите на то, что холодно, ведь в ближайшее время лета не будет – будет все больше и больше холодать. Свежий воздух хорошо повышает аппетит ребенка, полезен для физического его развития. Кроме того, погожие солнечные осенние дни – это отличное средство для профилактики рахита.

Если есть возможность, гуляйте несколько раз в день. Например, до обеденного сна и после. Но учитывайте то, что осенью утром и вечером прохладно, а днем может быть полетнему тепло. Поэтому одевайтесь по погоде. Не кутайте ребенка, но давайте его таким образом, что если будет жарко, то верхнюю одежду можно будет снять и наоборот. Перегрев, а потом резкое охлаждение, способствуют различного рода заболеваниям.



**2.** Используйте возможность введения в рацион питания натуральных осенних витаминов. Кушайте больше фруктов, ягод и овощей. Вы знаете, на сколько полезны дыни, арбузы, виноград, тыква, гранатовый сок и другие овощи, фрукты и ягоды?

Готовьте из них **салаты**, **пюре**, **муссы**, **соки**, **варите компоты**, употребляйте свежими. Заготовьте немного витаминов на зиму. Заморозьте свежие фрукты овощи и ягоды, чтобы зимой можно было добавлять их в блюда для детей.



**3.** Закаляйтесь! Осень - это хорошее время года для того, чтобы начать закаляться, если Вы этого не делали раньше. Но помните, что во всем нужно знать меру и закаляться нужно постепенно.

Используйте возможность умывания прохладной водой, обливания ног, обтирания и обливания всего тела. По окончании купания, детей рекомендуется обливать водой, немного ниже температуры, чем та, в которой они купались.

**4.** Не стоит паниковать при малейшей простуде, бежать в аптеку и скупать массу препаратов. Все дети болеют. А насморк и повышение температуры как раз свидетельствуют о том, что организм малыша борется самостоятельно. Поэтому сбивать температуру нужно только после отметки 38, 5 градусов, а лечить насморк, если он обильный и беспокоит ребенка.

Любая болезнь стимулирует иммунную систему ребенка бороться. Поэтому не стоит самостоятельно принимать никаких иммуностимулирующих препаратов, да и вообще заниматься самолечением. Если карапуз все-таки заболел, сначала нужно поставить правильный диагноз, только потом - лечить.



5. Старайтесь избегать слишком людных мест, где большое скопление людей. Чем меньше контактов с больными, тем больше шансов подольше оставаться здоровым.
6. Часто проветривайте помещение и делайте влажную уборку, особенно полезен свежий воздух во время ночного сна.
7. Следите за тем, что пьет малыш. Давайте чай с лимоном, мятой, ромашкой. Следите, чтобы напитки не были холодными.

Подводя небольшой итог, можно сказать, что **профилактика простуды** и вирусных заболеваний у детей – это свежий воздух, полноценное питание с обилием фруктов и овощей, правильное введение прикорма у малышек от 6 месяцев, правильное питье (никаких газированных напитков).

**Осень** - это прекрасное время года, это источник энергии и положительных эмоций. Осень дарит нам новые возможности для развития творчества. Засушите листья, собирайте каштанов, **желудей**, шишек, орехов и сделайте красивые, оригинальные **поделки**. Особенно это касается дождливых дней и длительных осенних вечеров.

Помните, что **смех**, улыбки и радость – это лучшая профилактика простуды и любых других болезней.

<https://sad24polotsk.schools.by/class/17021/news/444248>