Консультация для родителей «Осень без простуд»

Осень — это период межсезонья, когда погода не только переменчива, но и обманчива.

Так неожиданно после сильной жары пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей. **Что сделать, чтобы ребёнок не простудился в осенний период? Как не допустить насморка и ОРВИ?**

На самом деле всё проще, чем мы думаем.

***Нужно просто выполняйте следующие рекомендации*: 1)** Прогулки в любую погоду.

Пусть непродолжительные по времени, но обязательные и систематические. Под прогулкой подразумевается нахождение ребёнка на улице, пешие прогулки по парку и скверу. Этим вы способствуете развитию движений ребёнка и хорошему обмену веществ.

2)Водный процедуры.

Для растущего организма водные процедуры является практически незаменимыми. Они закаливают 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.

3) Кушайте больше фруктов, ягод и овощей. Используйте возможность введения в рацион питания натуральных осенних витаминов.

4) Продумать гардероб ребёнка. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуд в осенний период является несоответствие одежды ребёнка погоде на улице.

5) Проветривайте и увлажняйте комнаты - регулярное проветривание помещений и поддержание влажности губительно воздействует на вирусы.

6) Соблюдайте режим - организм, особенно детский, приученный к режиму дня, испытывает меньше стрессовых нагрузок и энергетических затрат.

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

Осень — это прекрасное время года, это источник энергии и положительных эмоций.

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