**Консультация для родителей**

 *«****Осень без простуды****»*

Вот так неожиданно после неимоверной 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 вездесущного ОРВИ? Как с радостью прожить этот **осенний период**?

Да, в общем, ничего нового или сверх естественного 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 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. Что делать? От чего заболи, 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 (*«конные»*-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 закаливают и повышают иммунитет ребенка.

Для растущего организма водные процедуры является 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**. 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»*:

• Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Я же говорила вам, что пример **родителей – заразителен**. Ну, заразите 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 пластмассовый кокон от киндер сюрприза дольку 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. 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.

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!