Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 103 г. Пензы «Ласточка»

***Консультация***

***для родителей  на тему:***

***«Профилактика простуды в осенний период»***

***Воспитатель: Чернова Наталья Сергеевна***

«Профилактика простуды в осенний период»

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 вездесущего ОРВИ?

Как с радостью прожить этот осенний период?

Да, в общем, ничего нового или сверхестественного 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 магазинамспособствуют 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 закаливают и повышают иммунитет

ребенка.

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, 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».

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 киндера 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!