

## **«Осень — не повод болеть»**

После знойного лета осень приходит неожиданно — с прохладой, дождями и переменчивой погодой. А вместе с ней — первые насморки, кашель и сезонные вирусы.

Что сделать, чтобы ребёнок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

**Прогулки в любую погоду.** Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребёнком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребёнка на улице, пешие прогулки по парку или скверу на велосипеде, на роликах. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребёнка 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 ребёнка.

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

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.

**Осенняя витаминизация** детей. Выбора всего два. Первый — пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребёнка вам поможет лечащий врач.

Второй – использовать пожелания ребёнка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». Да при этом ещё добрую привычку

воспитать у ребёнка. 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.
- **Приучите ребёнка 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 ребёнка поставить раздавленный чеснок в блюдце.
- Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребёнку как самостоятельный напиток, разводя в тёплой воде.

Вы практически обеспечите своему ребёнку не только хороший иммунитет, но ещё и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и даёт хороший заряд бодрости и энергии.

#### **Беседуйте с ребёнком 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 ребёнка.

**Продумать гардероб ребёнка.** Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребёнка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребёнка, другие – одевают легкомысленно легко.

Чтобы ваш ребёнок избежал простуды, исключите возможные причины.

Одевайте своего ребёнка по сезону, не теплее и не легче необходимого.