

Консультация для родителей «Как не заболеть осенью»

Осенний период – особое время года, когда организм ребёнка адаптируется к переменчивым погодным условиям: похолоданиям, ветрам, дождям. В это время иммунная система ослаблена, и риск простудных заболеваний значительно возрастает. Задача родителей – помочь детям сохранить здоровье и укрепить защитные силы организма. Основные причины простуд осенью: перепады температуры воздуха, повышенная влажность и холодный ветер, снижение солнечной активности и как следствие недостаток витамина Д, скопление людей в закрытых помещениях (детский сад, кружки), что увеличивает риск заражения.

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

Ничего нового или сверхъестественного делать не придется. Лишь стоит придерживаться нескольких правил, для поддержания здорового организма.

Правильный режим дня

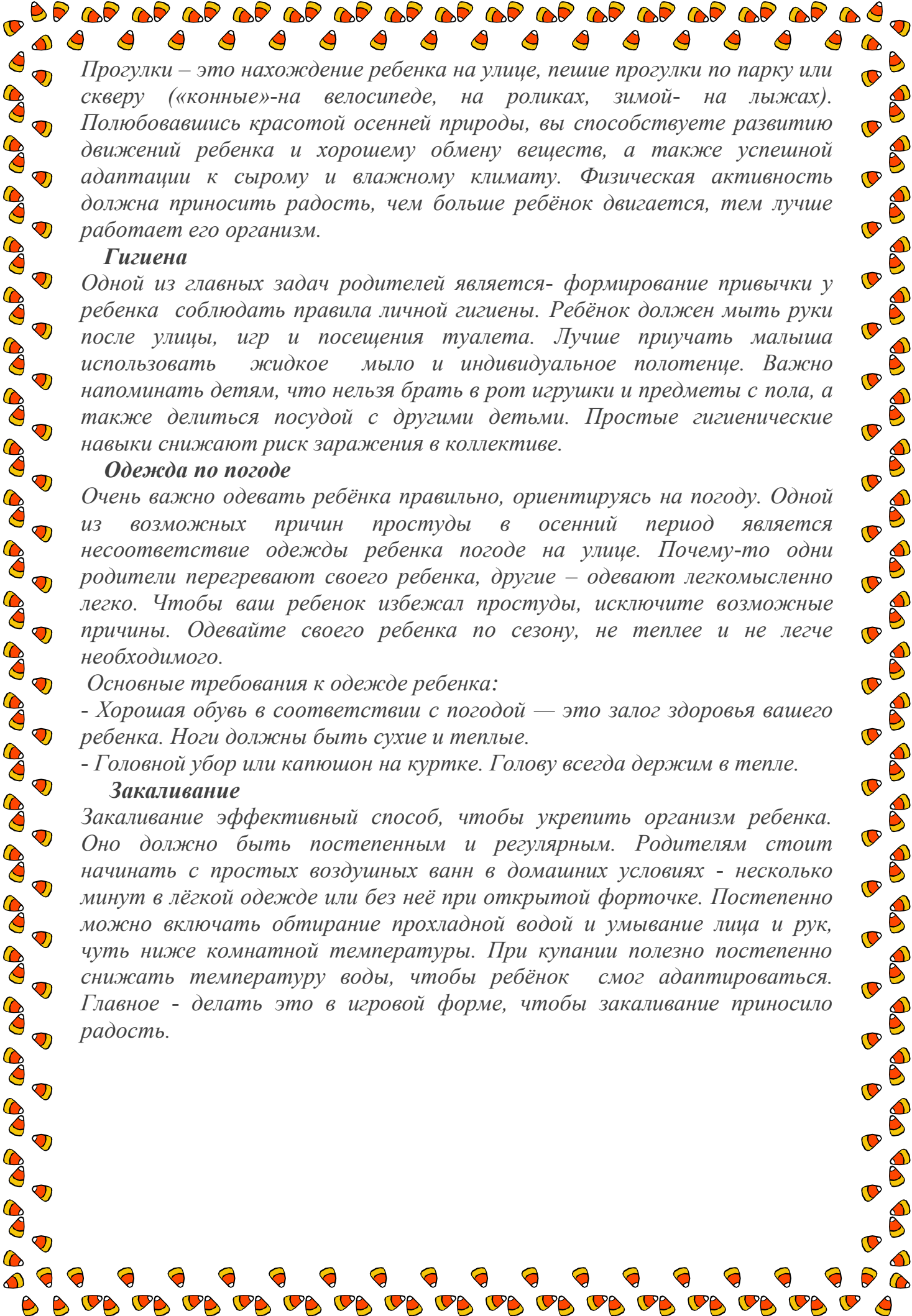
Режим дня играет огромную роль в поддержании здоровья ребенка. Полноценный сон не менее 10 часов способствует восстановлению сил и укреплению иммунной системы. Очень важно организовать вечерний ритуал: спокойные игры, чтение книги, исключение телевизора и гаджетов перед сном. Прогулки на свежем воздухе должны быть ежедневными и регулярными, тем самым они помогают закалять организм ребенка и насыщают его кислородом. Также не мало важно соблюдать баланс между активными занятиями и отдыхом, чтобы не перегружать ребёнка.

Сбалансированное питание

Осенью для организма особенно необходимы витамины и микроэлементы. В рационе ребёнка обязательно должны присутствовать овощи и фрукты: яблоки, груши, морковь, свекла, капуста, клюква и брусника. Они богаты витаминами а, с, группы в. Важен и белок - мясо, рыба, молочные продукты способствуют формированию крепкого иммунитета. Не забывайте про каши, орехи и мёд (если нет аллергии). Полезно готовить вместе с детьми витаминные салаты, компоты, морсы - это приучает ребенка к правильным пищевым привычкам.

Физическая активность

Движение - это здоровье. Утренняя гимнастика, подвижные игры на улице, танцы и спортивные занятия помогают укрепить мышцы, дыхательную систему и иммунитет. Осенью особенно полезны прогулки.



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. Физическая активность должна приносить радость, чем больше ребёнок двигается, тем лучше работает его организм.

Гигиена

Одной из главных задач родителей является- формирование привычки у ребенка соблюдать правила личной гигиены. Ребёнок должен мыть руки после улицы, игр и посещения туалета. Лучше приучать малыша использовать жидкое мыло и индивидуальное полотенце. Важно напоминать детям, что нельзя брать в рот игрушки и предметы с пола, а также делиться посудой с другими детьми. Простые гигиенические навыки снижают риск заражения в коллективе.

Одежда по погоде

Очень важно одевать ребёнка правильно, ориентируясь на погоду. 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:

- Хорошая обувь в соответствии с погодой — это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.
- Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.

Закаливание

Закаливание эффективный способ, чтобы укрепить организм ребенка. Оно должно быть постепенным и регулярным. Родителям стоит начинать с простых воздушных ванн в домашних условиях - несколько минут в лёгкой одежде или без неё при открытой форточке. Постепенно можно включать обтирание прохладной водой и умывание лица и рук, чуть ниже комнатной температуры. При купании полезно постепенно снижать температуру воды, чтобы ребёнок смог адаптироваться. Главное - делать это в игровой форме, чтобы закаливание приносило радость.

Советы родителям

- Регулярно проветривайте помещение и поддерживайте оптимальную влажность воздуха.*
 - Не забывайте о витаминах.*
 - При первых признаках недомогания оставляйте ребенка дома, чтобы он восстановился и не заразил других детей.*
 - Сохраняйте положительный настрой в семье радость, смех и любовь укрепляют здоровье не хуже витаминов*
- Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.*