|  |
| --- |
| **Как помочь ребенку в осенний период избежать простуды** |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как с радостью прожить этот осенний период?   1. 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. 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. И запомните, пожалуйста, все водные процедуры   являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.  http://cheburashka14.ucoz.ru/o_2.jpg  2.Осенняя**витаминизация** детей.  Пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.  http://cheburashka14.ucoz.ru/o_1.jpg  Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить **чай с лимоном** и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Приучите ребенка к чесноку. Чеснок  не  обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.  http://cheburashka14.ucoz.ru/o_3.jpg  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. Если нет аллергии.  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.  3. **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.  4.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.  Будьте здоровы! |