

Как помочь ребенку избежать простуды в осенне-зимний период избежать простуды?

Составила воспитатель

Селезнева О.Ю.

От чего чаще всего появляется простуда у детей? Правильно от воды. Ребенок или промочил ноги, или долго находился в сырую погоду на улице. Вопрос? Чем лечить ребенка и нужно ли гулять в сырую погоду? Прогулки должны быть в любую погоду. Пусть непродолжительные по времени, но систематические. Но, например, прогулки по магазинам способствуют приобретению воздушных инфекций. Прогулка – это нахождение ребенка на улице, в парке или сквере, на велосипеде, роликах, зимой на лыжах, коньках. При этом улучшается обмен веществ, развивается двигательная активность, ребенок постепенно адаптируется к холодному, сырому климату.

Водные процедуры прекрасно закаливают и улучшают иммунитет ребенка, развивают мышцы, способствуют росту, нормализуют состояние вегетососудистой системы ребенка. К водным процедурам относится: умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, отдых на море. Вода способствует расслаблению мышц и успокоению нервов.

Сезонная витаминизация: пить полезные морсы, компоты, чай с лимоном. Есть лук, чеснок (нарезать его в тарелочку или посыпать сверху в суп) . Можно сделать амулет из чеснока в коробочке от киндера, повесить на шею или возле кровати. Либо расставить блюдца с нарезанным чесноком по дому. Кстати, сироп шиповника очень хорош для иммунитета. Прививайте эти привычки ребенку с детства.

Проводите беседы с ребенком о правилах сохранения здоровья: если ребенок находится в общественном месте, в детском саду и кто-то чихает или кашляет, то нужно закрывать нос и рот. Мыть руки обязательно перед едой с мылом и высмаркивать нос. Пользоваться только своими вещами (расческа, носовой платок т.д.). Так как через чужие вещи может попасть инфекция в организм ребенка.

И продумайте гардероб ребенка. Одевайте по сезону, не теплее или не легче необходимого. Ноги должны быть сухие теплые, для этого нужна хорошая обувь. Головной убор должен быть всегда – голову держим в тепле

Болезнь легче предупредить, чем лечить!