

Консультация для родителей

« Осень без простуды»

Ну вот и пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей. Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка и ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период? Да, в общем, ничего нового или сверх естественного вам и делать не надо. Составьте план мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат. Итак, за дело. 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. Водные процедуры. Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаляют и повышают иммунитет ребенка. К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне и т.п. 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. Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». 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. Удачи!

