

Консультация для родителей на тему "Осень без простуды "

Вот так неожиданно после неимоверной жары пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей всех возрастов.

Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как с радостью прожить этот осенний период?

Просто сядьте, возьмите листок бумаги и ручку и составьте план профилактических мероприятий. Давайте составим план профилактических мероприятий для вашего ребенка?

1. Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей!

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. От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? От чего заболи, тем и лечиться надо.

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 («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.

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 вегето-сосудистой системы ребенка.

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.

4.Осенняя витаминизация детей. Звучит о-о-о- как! А выбора всего два.

Первый - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач. Приучите ребенка 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 киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставить раздавленный чеснок в блюдце.

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. Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика.

Будьте здоровы!