

# ОСЕНЬ

без простуды



Вот и 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 не допустить элементарного насморка или вездесущего ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?**

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 нужно играть, или «секретничать», или путешествовать в страну Здоровья.



**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 заболел, тем и лечиться надо.

- **Прогулки в любую погоду.** Пусть не продолжительные, 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).
- **Водные процедуры.** Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет. Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаливают организм, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегетососудистой системы. 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.  
**Все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.**

#### 4. **Осенняя витаминизация детей.** Примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:

- 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.
- Детям нравится носить на шее «амулеты здоровья». Можно положить в пластмассовый кокон от киндер-сюрприза дольку свежего чеснока и менять каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставить раздавленный чеснок в блюде.
- Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.
- Вы 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.



**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. Продумайте гардероб ребенка.** Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. 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.

**Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика.  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



# Одежда для прогулок осенью



Правильно одеть ребенка - значит в большой степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.

Сама одежда не греет, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Большие или меньшие теплосохраниющие свойства одежды зависят от ее покроя, количества слоев и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон.

В дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

