

«Здоровье детей в осенне-зимний период»

консультация для родителей



Плотникова Елена Николаевна,
воспитатель СП «Детский сад «Василёк» ГБОУ
ООШ №20 г.Новокуйбышевск

Уважаемые родители! Всем нам хорошо известно, что после беззаботного летнего отдыха с наступлением осеннего и зимнего периода детский организм начинает слабеть, резко увеличивается количество детей, подхвативших простуду.

Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. И все-таки нужно беречь ребенка от простуды! А как? На все есть простые, на первый взгляд, **правила**, которые необходимо выполнять:

1. Чтобы ребенок не заболел, **приучайте его дышать носом, а не ртом.**

Это важно для малыша. Слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, защищающая от микробов. При дыхании носом, часть микробов погибает еще до попадания в организм. Первый способ избежать болезни – дышать носом. Не забывайте ребенку положить с собой носовой платок. Лучше пользоваться одноразовыми бумажными платочками – это позволит избежать распространения инфекции. Ребенок должен знать, что чихать нужно не в ладонь, а в сгиб руки: микробы легко распространяются со всех поверхностей в доме на ладошки ребенка, а оттуда – уже они очень быстро попадают в дыхательные пути.

2. Не забывайте про помощников в борьбе с микробами- **это чеснок и лук.** Лук и чеснок обладают полезными свойствами убивать микробы. Поставьте блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок.

3. **Проветривание комнаты в квартире, в доме.**

И даже, когда за окном холодно, все равно нужно найдите 10-15 минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – не только обогатит комнаты свежим воздухом, но и окажется действенным средством от микробов.

4. Укрепляйте иммунитет ребенка с помощью **правильного питания.** Если у ребенка крепкий иммунитет, то и холода, и сезонные вспышки простуды не

окажут никакого влияния. Как же укрепить иммунитет ребенка спросите вы? Как правило, это правильное питание.

Питание ребенка необходимо разнообразить, давая продукты, богатые витамином С, а так же - можно и витамины из аптеки. Обязательно давайте ребенку черную смородину, ягоды калины, шиповник, сладкий перец, цитрусовые, облепиху, киви, множество видов капусты: брюссельская, брокколи, краснокочанная, цветная. Очень полезные витамины А и Е.

5. Очень важен **активный образ жизни**. Важно, чтобы ваш ребенок двигался.

Физическая активность укрепляет организм. Бег, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки на чистом воздухе – все это полезно воздействует на организм ребенка. Полезны физические упражнения на свежем воздухе.

Организм, приученный переносить перепады температур стойко, способен так же сопротивляться простуде. Процедуры по закаливанию нужно вводить постепенно.

Если необходимость заниматься укреплением иммунитета войдет в привычку в вашей семье, то вы точно не будете жалеть – и ваш ребенок будет реже болеть, его здоровье будет крепче!