

## Консультация для родителей

### «Как провести осень без простуды»



Вот так неожиданно после тепла 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 и ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат. Многих родителей мучает один и тот же вопрос: «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 заболели, тем и лечиться надо. А гулять с детьми нужно в любую погоду. Пусть это будут не продолжительные по времени прогулки, 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, на велосипеде, на роликах. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

### Осенняя витаминизация детей.



Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция! Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом. Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. И, самое главное прививайте своим деткам культурно гигиенические навыки и напоминайте им, что: в детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют. Перед едой нужно обязательно 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.

### Какую одежду надевать на ребенка осенью?



В зависимости от погоды, ребенку можно надеть водолазку, рубашку с жилетом, джемпер (под него лучше надеть футболку, чтобы не было раздражения от грубых ниток). Брюки лучше выбирать поплотнее, но без зимнего утеплителя. В идеале плотные брючки или джинсы. Если холодно под них надеваем колготки. Девочкам можно гулять и в юбках, главное, чтобы под ними были достаточно плотные колготки. И не забываем о спине, она должна быть обязательно закрыта одеждой, особенно если ребенок наклоняется. Для этого выбираем маечки и свитера подлиннее.

### Верхняя одежда для ребенка на осень.

Для ранней осени и бабьего лета хорошо иметь куртку-ветровку. Некоторые из ветровок обладают водоотталкивающим эффектом. Для дней попрохладнее, когда температура опустится ниже 10-15 градусов, выбираем курточку потеплее. Для поздней холодной осени можно одевать ребенка осенью в дутую непромокаемую куртку или комбинезон. Очень желательно, чтобы эта одежда была непромокаемой. Сплошного комбинезона

гарантированно хватит на один сезон, отдельные модели, как правило, могут «расти» за счет подворачиваемых манжетой. Если ребенок уже одевается сам, то надеть самостоятельно отдельный комплект ему будет легче.

### Шапка для прогулки осенью.

Надевать шерстяной головной убор не следует – можно перегреть ребенку голову. Хорошо подходят вязаные хлопковые варианты, возможно с тонкой подкладкой. Однако важное условие для таких шапочек – ушки с завязками. Они уберегут детей от отитов (воспаления уха).

### Шарф и «аксессуары».

Нужно помнить, что шарф – для шеи. Им не рекомендуют закрывать лицо. Из-за дыхания ребенка он будет увлажняться, что увеличивает вероятность простуды!

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их, чтобы не потерялись.

### Обувь для прогулок осенью.

Осенью часто идут дожди, поэтому лучше выбирать непромокаемую обувь. И вовсе не обязательно это должны быть тяжелые резиновые сапоги. В настоящее время большинство мембранозной обуви не пропускает влагу извне.

Очень важно, чтобы обувь была по размеру. Ботинки впредык будут сдавливать ступню, препятствуя нормальному кровообращению, что чревато замерзшими ногами. В обуви на вырост малыши часто спотыкаются и падают, испытывая большое неудобство на прогулке.

И самое главное, помните, ежедневные прогулки очень важны для ребенка, они укрепляют его и способствуют хорошему развитию.

Следуйте советам, чтобы одежда у вашего ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой. Нужно знать, что дети будут бегать и им будет жарко, а когда они усядутся в песочницу через пять минут, им будет холодно.

Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, и здоровье детей находится в руках взрослых.

**Будьте здоровы!**