***Как помочь ребенку в осенний период избежать 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  не допустить элементарного насморка или вездесущного ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

Да,  в общем, ничего нового или сверх естественного вам и делать не надо. Просто сядьте, возьмите листок бумаги и ручку и составьте ***план профилактических мероприятий.***

Удивлены? А зря! Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.

Итак, за дело. **Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка?**  
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.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.  
 Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». Да при этом еще добрую привычку воспитать у ребенка. Как этого достичь? Вам 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. Я же говорила вам, что 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.
* 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.
* 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 практически 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.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!