|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые  дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. Как сохранить здоровье ребенка осенью? Как укрепить иммунитет? Как уберечь его от частых простуд?  Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний. | **Забота о здоровье ребенка осенью – это:**  •**Закрепление летнего иммунитета.**  Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.  **Запас витаминов**. Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи - витаминов много не бывает!  •**Активный отдых**. После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.  •**Соблюдение режима дня.** Прошло время спонтанных прогулок и неутомимых развлечений, летней бессонницы и ранних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом. | * **Очищение и увлажнение воздуха**. * Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия 1507 ОДШО 791  **Как сохранить здоровье ребенка осенью?**    Консультация для родителей  **Разработала:**  Воспитатель:  **Корзухина Н.Е.**    Москва 2015      **Москва 2015** |  |  |