**«Здоровье и время года»**

**Межсезонье – горячая пора для родителей.**Именно осенью мамы начинают делиться друг с другом удивительно похожими историями: «Два дня в садик ходим, потом две недели болеем!» Это не случайно, ведь осень – это не только листопад и урожай, но и осенний иммунодефицит. Для осенних болезней есть объективные причины. Первая из них – это резкая смена погоды, организм реагирует на похолодание падением иммунитета. Также именно осенью многие дети вновь идут в детские сады и школы, что сопровождается неизбежным стрессом. Там же ребенок находится постоянно в ситуации большого скопления людей, что тоже провоцирует болезни.

Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированно положительный результат.

Предлагаю Вашему вниманию примерный **план профилактических мероприятий для вашего ребенка.**

**1. Побеседуйте** со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Только сообща можно достигнуть наилучших результатов. А ребенок, видя пример взрослых, будет рад всем совместным мероприятиям.

**2.** **Заинтересуйте ребенка.**Предложите всей семьей поиграть в интересную игру с целью «быть здоровыми». Ведь когда ребенку интересно, он будет выполнять с охотой «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. И пусть для наилучшего конечного результата в эту совместную деятельность по профилактике здоровья включатся все взрослые из окружения ребенка.

**3.** **Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:**

Объясняйте для чего необходимо пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка).

Приучайте детей к личной гигиене. Показывайте на собственном примере, как правильно мыть руки, высмаркивать нос.

Рассказывайте своему ребенку без устали о том, что в детском саду, в общественных местах (на улице) надо закрывать рот и нос, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.

**4. Закаливание (физическая активность).** Именно физическая активность является методом поддержания организма в тонусе и улучшения настроения!

**Прогулки в любую погоду**. Непродолжительные по времени, но обязательно систематические. 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.

Помните! Нельзя с ребенком «гулять» по магазинам!!! Прогулки вместе с ребенком по своим делам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

**Водные процедуры**.  Для растущего организма водные процедуры является практически незаменимыми. Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка.

 Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегетососудистой системы ребенка.

Например: 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.

**5. Осенняя витаминизация.**

Добавляйте себе и ребенку ежедневно по утрам и вечерам **лимон в чай**. Это отличный источник витамина С.

Добавляйте так же в чай сироп шиповника или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Можно заварить плоды шиповника в термосе, при этом рассказав ребенку о его полезных свойствах. Приятно провести вечер всей семьей за распитием такого полезного напитка, потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

**Приучите ребенка к чесноку**. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

Например: 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.

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

**Лучшая защита от простуды осенью – её комплексная профилактика.**

 **Будьте здоровы!**

  Спасибо за внимание!