**Консультация для родителей**

 **« Встречаем осень без простуды»**

 Вот так неожиданно после неимоверной жары пришла «Золотая» осень с прохладной погодой и  дождями. Следовательно,   и первые простуды у детей.

 Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период?

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

 **План профилактических мероприятий для вашего ребенка:**

1.Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей!

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.

3. Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также  успешной адаптации  к сырому и влажному климату.

4.Осенняя витаминизация детей. Пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач. 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»:

 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.

 5. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:

 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.

 **Будьте здоровы!**