

«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В ОСЕННИЙ ЗИМНИЙ ПЕРИОД».

Детский организм слабеет с наступлением осеннего и зимнего периода число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается. Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. Но все-таки: нужно стараться беречь ребенка от простуды!

Чтобы уберечь ребенка от простуды в период сезонной вспышки заболеваемости, нужно следовать следующим советам простым, но действенным!

- **Приучите малыша дышать носом, а не ртом.**

Эта простая рекомендация очень важна для малыша. Потому что, именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, защищающая от микробов. При дыхании носом значительная часть микробов погибает еще до попадания в организм. Вот поэтому, дышать носом – это первый способ избежать болезни.

- **У малыша с собой всегда должен быть чистый носовой платок.**

Лучше пользоваться одноразовыми бумажными платочками – это позволит избежать распространения инфекции. Нужно объяснять ребенку, что чихать нужно не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко распространяются со всех поверхностей в доме на ладошки ребенка, а оттуда – уже они очень быстро попадают в дыхательные пути.

- **А так же не нужно забывать про помощников в борьбе с микробами это лук и чеснок.**

Природные фитонциды лука и чеснока обладают полезными свойствами убивать микробы – и потому очень полезно оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок. А так же полезно принимать в пищу и лук и чеснок.

- **Обязательно не забывать проветривать комнаты.**

И когда за окном холодно, все равно нужно найти 10-15 минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – не только обогатит комнаты свежим воздухом, но и окажется действенным средством от микробов.

Не забывайте, что в период похолодания нужно пользоваться лекарствами для профилактики простудных заболеваний.

В современном мире, существует множество разных противовирусных препаратов, которые помогают не только справиться с простудой, но и предотвратить ее.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА.

Крепкий иммунитет у малыша даёт гарантию, что и холода, и сезонные вспышки простуды не окажут никакого влияния. Как же укрепить иммунитет ребенка спросите вы?

- **Это, как правило, правильное питание.**

Рацион малыша должно быть разнообразным и обогащенным витаминами и минералами. Так же могут подойти витамины, созданные специально для детей. А если родители предпочитают не давать ребенку аптечные витамины, а пытаются обходиться натуральными средствами. Тогда нужно постараться, чтобы в питании ребенка присутствовали такие продукты, которые богаты витамином С, очень важно для иммунитета ребенка: черная смородина, сладкий перец, цитрусовые, облепиха, киви, множество видов капусты брюссельская, брокколи, цветная, краснокочанная, чеснок, ягоды рябины, калины, шиповника. Очень полезные витамины А и Е.

- **Очень важен активный образ жизни.**

Физическая активность укрепляет организм. Бег, плавание, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки на чистом воздухе – все это полезно воздействует на организм и иммунитет малыша. Очень полезны физические упражнения на свежем воздухе.

- **Чем полезны перепады температур.**

Организм, приученный переносить перепады температур стойко, способен так же сопротивляться простуде. Любые процедуры по закаливанию нужно вводить постепенно. Укреплением иммунитета нужно заниматься постоянно. Но когда вы достигнете результата вы не будете жалеть – и ваш малыш будет болеть реже, и здоровье его будет крепче!

Информацию подготовила воспитатель: **Беляева Т.Н.**

Сайт: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/11/23/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-konsultatsiya>