«Здоровье детей в осеннее-зимний период»

Консультация для родителей



Детский организм слабеет с наступлением осеннего и зимнего периода. Резко увеличивается количество детей, подхвативших простуду.

Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. И всё-таки нужно беречь ребёнка от простуды!

Первый способ избежать болезни – дышать носом. Приучайте его дышать носом, а не ртом – это очень важно: слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, защищающая от микробов. При дыхании носом, часть микробов погибает еще до попадания в организм.

Не забывайте ребёнку положить с собой носовой платок. Лучше пользоваться одноразовыми бумажными платочками – это позволит избежать распространения инфекции.

Ребёнок должен знать, что чихать нужно не в ладонь, а в сгиб руки: микробы легко распространяются со всех поверхностей в доме на ладошки ребёнка, а оттуда – уже они очень быстро

попадают в дыхательные пути. Не забывайте про помощников в борьбе с микробами - это чеснок и лук. Лук и чеснок обладают полезными свойствами убивать микробы.

Поставьте блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребёнок. Проветривайте комнаты в квартире, в доме. 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. Укрепляйте иммунитет ребенка. Если у ребенка крепкий иммунитет, то и холода, и сезонные вспышки простуды не окажут никакого влияния.

Как же укрепить иммунитет ребёнка спросите Вы? Как правило, это правильное питание. Питание ребенка должен быть разнообразным, можно давать витамины с аптеки, если есть и натуральные средства. В питании ребёнка должны присутствовать продукты, богатые витамином С.

Обязательно давайте ребёнку чёрную смородину, ягоды калины, шиповник, сладкий перец, цитрусовые, облепиху, киви, множество видов капусты: брюссельская, брокколи, краснокочанная, цветная. Очень полезные витамины А и Е.

Очень важен активный образ жизни: бег, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки на чистом воздухе – всё это полезно воздействует на организм ребёнка. Полезны физические упражнения на свежем воздухе. Важно, чтобы Ваш ребёнок двигался – физическая активность укрепляет организм!

Организм, приученный переносить перепады температур стойко, способен так же сопротивляться простуде. Процедуры по закаливанию нужно вводить постепенно.

Постоянно нужно заниматься укреплением иммунитета. Когда достигнете результата Вы убедитесь – Ваш ребёнок будет реже болеть, крепче будет его здоровье!



Составитель **Губанова Кристина Юрьевна**,
воспитатель МАДОУ д/с № 101/4 г.Тюмени