

# Рекомендации для родителей

## «Осень без простуды»

Подготовила воспитатель  
МБОУ «начальная школа- детский сад №44»  
Куркан Тамара Алексеевна

Вот так неожиданно после невероятной жары пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей всех возрастов.

Что сделать, чтобы ребёнок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или ОРВИ?

Да, в общем, ничего нового или сверх естественного вам и делать не надо.

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

2. Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьёй с целью быть здоровыми. Когда ребёнку неинтересно, он будет выполнять с неохотой" полезные процедуры. Радость и польза от здоровых привычек у ребёнка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно.

3. От чего чаще всего появляется простуда у ребёнка? Правильно-от воды: или ребёнок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице.

От чего заболели, тем и лечиться надо.

Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические.

Водные процедуры.

Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаливают организм ребёнка, развивают мышцы, нормализуют состояние вегето-сосудистой системы ребёнка.

4. Осенняя витаминизация детей.

Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном. Приучите ребёнка к чесноку.

5. Беседуйте с ребёнком о правилах сохранения здоровья

