

*Добро пожаловать в группу «Я — воспитатель»:* <https://vk.com/yavosp>

*Интернет-магазин для педагогов и родителей:* <https://yavosp.ru>

*Канал телеграмм:* <https://t.me/joinchat/Vod61qZNygHMM4hQ>

## Беседа «Профилактика ОРЗ в осенний период»

Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или вездесущного ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

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

Профилактика заключается в комплексе действий, направленных на создание условий, неблагоприятных для вирусов и полезных для иммунитета. Рассмотрим эти действия по пунктам.

1. Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей! Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи и располагает к систематическим упражнениям в привычке *«Быть здоровыми»*.

2. Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу.

Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

3. Правильное питание. Пищу, содержащую белки, вирусы не любят: мясо, курицу, рыбу.

В постное время в этом отношении полезны растительные продукты с высоким содержанием белка (*бобовые — фасоль, горох*). Вирусы также не переносят,

когда *«хозяин»* кушает железосодержащую пищу (*мясо, гречку, гранаты и прочее*).

Используйте пожелания ребенка скушать что-то *«вкусненькое и полезное»*. Вот примерный рацион *«вкусных и полезных привычек»*:

*Добро пожаловать в группу «Я — воспитатель»:* <https://vk.com/yavosp>

*Интернет-магазин для педагогов и родителей:* <https://yavosp.ru>

*Канал телеграмм:* <https://t.me/joinchat/Vod61qZNygHMM4hQ>

- Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съесть его с сахаром вместе с цедрой. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!
- Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.
- 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.
- Купите в аптеке богатый витаминами (*особенно витамином С*) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

4. 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.

*Добро пожаловать в группу «Я — воспитатель»:* <https://vk.com/yavosp>

*Интернет-магазин для педагогов и родителей:* <https://yavosp.ru>

*Канал телеграмм:* <https://t.me/joinchat/Vod61qZNygHMM4hQ>

3. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и пояснице.

5. Гигиена и чистота домашнего пространства. Влажная уборка, много света, достаточно сухо, вот основные параметры экологии жилища. Но не жарко, и не слишком сухо.

Температура днём +21-23 градуса, ночью +18 градусов. Нужно приучать спать и себя и детей при открытой форточке, сон будет здоровым.

6. Чаше мыть руки, инфекции больше всего скапливаются на дверных ручках в местах общего пользования, а каждый человек сотни раз трогает нос, глаза, лицо руками.

Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика.

Сочетая все указанные выше советы, вы сможете значительно повысить свои шансы на победу в борьбе с вирусами, а возможно и совсем не заболеть в наступающие холода осени и зимы. Приятной вам профилактики!

Будьте здоровы!