



Подготовила член консультативного пункта
воспитатель БЛОХИНА Н.В.

ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУД



ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУД

Осенью становится особенно важна профилактика простудных заболеваний.

Избежать простудных заболеваний или свести их к минимуму вам помогут:

- соблюдение оптимальной температуры воздуха в комнате (не выше +22);
- подбор одежды для ребенка по погоде;
- частые прогулки;
- закаливание;
- правильное питание.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - отличный способ профилактики простудных заболеваний у детей. **Начинать его рекомендуется летом, обязательно следует убедиться в абсолютном здоровье ребенка.**

Закаливание необходимо проводить **постепенно**, дома можно начать с обливания **водой с температурой +36**, через каждые 3-4 дня снижая ее на 1-2 градуса. **Лучше всего остановиться на 12-13 градусах** и дальше продолжать обливания **водой этой температуры.**



ПРОГУЛКИ

Осенью **желательно гулять с ребенком как можно чаще**, так как прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на здоровье дошкольника.

В холодную прогулку **рекомендуются 2-3 прогулки в день по 30-40 минут**.

Одеваться на такие прогулки нужно обязательно по погоде, не допуская ни переохлаждения, ни перегрева организма.

ПРАВИЛА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ

- Мойте руки с мылом после улицы и перед едой.
- Старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта.
- Прикрывайте рот, когда чихаете или кашляете.
- Сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу их выбрасывайте.
- Старайтесь пользоваться индивидуальными столовыми приборами.
- По возможности избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание - отличный способ обеспечить ребенка витаминами.

Желательно питаться разнообразно, не пытаться компенсировать недостаток витаминов в продуктах медицинскими витаминными препаратами.

Для профилактики простудных заболеваний можно использовать компоты из сухофруктов, варенье, отвары целебных трав.