«Осень без простуды»

Вот и наступила осень! Что сделать, чтобы ребенок не простудился? Как с радостью прожить дождливый осенний период?

Только комплекс профилактических мероприятий дают гарантированный результат.

1. Прогулки.

Простуда у ребенка чаще всего появляется от воды: ребенок ноги простудил, долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? Прежде нужно стараться внимательней следить за ребенком во время прогулки. Ответственно относиться к подготовке к прогулке (надевать резиновые сапоги, дождивик и т. д.). Не следует отменять прогулку в плохую погоду. Гулять нужно в любую погоду, пусть не долго, но регулярно. Нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу способствуют развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к осеннему климату.

2. Водные процедуры

Водные процедуры закаливают и повышают иммунитет, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегето-сосудистой системы ребенка.

К водным процедурам относятся умывание, обливание конечностей и всего тела, полоскание горла, купание в ванне, поездки и отдых на море. Все водные процедуры способствуют расслаблению мышц и успокаивают нервы.

3. Осенняя витаминизация детей.

Приучите ребенка к чесноку. Добавляйте чеснок в разные блюда. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Сделайте для ребенка «здоровый амулет». Можно взять пластмассовый кокон от киндера и положить в него свежий чеснок (не забывайте менять чеснок каждое утро).

Ежедневно по утрам и вечерам давайте вашему ребенку пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой.

4. Одежда вашего ребенка.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Основные требования к одежде ребенка:

- Хорошая обувь в соответствии с погодой — это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.

- Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.

5. Гигиена.

Приучите ребенка к соблюдению гигиены (мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться индивидуальным носовым платком).

Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика.

Будьте здоровы!

Халидуллина Л.Р.