Рекомендация для родителей

«Как укрепить здоровье дошкольника осенью»

Ну вот позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, осенние унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. Как сохранить здоровье ребенка осенью и как укрепить иммунитет? Как уберечь его от частых простуд? Рассмотрим несколько советов.

Многие дети и взрослые начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа в осенний период. Ну и конечно же простуда с насморком и кашлем, сезонные обострения хронических заболеваний тоже обойдут стороной.

Чтобы укрепить здоровье детей, нужно не забывать о некоторых формах его укрепления: правильно питаться; соблюдать режим дня; заниматься спортом; не забывать про гигиену; и конечно не забывать про отдых.

Что такое забота о здоровье ребенка осенью – это:

• Закрепление летнего иммунитета. Не спешите прятать летнюю обувь и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка медленно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте постепенно закаливающие процедуры.

• Запас витаминов. Летом ребенок конечно же вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте больше фруктов, овощей и орехов!

• Активный отдых. После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам. Проводите больше времени на свежем воздухе.

• Соблюдение режима дня. Прошло время спонтанных прогулок и неутомимых развлечений. Четкий режим дня помогает ребенку быстрее влиться в рабочий ритм недели, сохранять баланс между активностью и отдыхом.

• Очищение и увлажнение воздуха. Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

Подготовила: Житова О.К.