**Консультация для родителей «Осень без простуды»**

Вот и наступила **осень**! Жару сменили прохлада и дожди. Что сделать, чтобы ребенок не **простудился**? Как с радостью прожить дождливый **осенний период**?

Только комплекс профилактических мероприятий дают гарантированный результат.

Нужно составить план профилактических мероприятий для ребенка!

**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, дождевик 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**.

Можно пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов, но здесь необходима **консультация лечащего врача**. Или приучить ребенка каждый день пить чай с лимоном, медом. Кушать лимон с сахаром. Ну и конечно, делать это вместе с ребенком, пример **родителей** имеет огромное значение для ребенка. 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)*.

**4. 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!**