

Консультация для родителей «Осень без простуды»

Подготовила: Дамирова К. К., воспитатель средней гр.3 МАДОУ д/с 26

Как помочь своему ребёнку и не болеть в осенний период? Как не допустить сильнейших простуд и кашель? Это огромный труд родителей, следить за здоровьем и вовремя лечить ребёнка. Каждому родителю очень важно, чтобы их ребёнок был здоровеньким, и никогда не болел. Но, к сожалению, не всегда удаётся родителям пройти осенний период без простуд и без температуры.

Так с чего начинать, как питаться? Как вести здоровый образ жизни? В-первых, родители сами должны начинать вести здоровый образ жизни. Дети берут пример с родителей. Элементарно, что мама готовит дома, что покупает в магазине и т.д.

Приучать детей вести правильный образ жизни нужно с малых лет. Это большой труд, который требует систематизации:

- Беседуйте со своим ребёнком о здоровом образе жизни как можно по чаще.
- Организуйте правильное питание дома.
- Укрепляйте иммунитет ребёнку.
- Следите за питьевым режимом, обильное питьё обязательно ребёнку в любой период времени.
- Организовывайте прогулки с ребёнком по 2 часа в день обязательно.
- Заваривайте чай с шиповником, это витамин С, а чай с айвой – это отличный антиоксидант.
- Приучайте ребёнка по утрам пить тёплую воду, а уже после начинать завтракать.

У каждой мамы есть свои секреты и свои домашние народные рецепты и средства, помните о их пользе. Чтобы малыш постепенно осваивал основы здорового образа жизни, лучше всего придумать какие-то совместные игры, направленные на воспитание ценностного отношения к здоровью. Пусть ребёнок с детства привыкает к правильному здоровому питанию, закаливанию, спортивным упражнениям, прогулкам на свежем воздухе.

Здоровье детей находится в руках их родителей!

