



**Консультация для родителей:
"Осень без простуды"**

Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка?

1. Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические.
2. Водные процедуры. Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка.
3. Осенняя витаминизация детей. Выбора всего два. Первый - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое».
4. Продумать гардероб ребенка. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Чтобы ваш ребенок избежал простуды, одевайте его по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика. Будьте здоровы!