Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида№28

муниципального образования Усть-Лабинский район

**КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей**

*«Как****сохранить здоровье детей осенью****»*

**Подготовила инструктор по ФК**

**МБДОУ№28**

**Косикова И.С**

**Ст.Воронежская**

**Осень – красивая пора**, это любимое время года многих писателей и поэтов. **Осень** приносит нам обилие фруктов и овощей, разнообразие цветов и красок,а также неустойчивую погоду: погожие солнечные дни резко сменяются облачными, туманными, дождливыми. Именно в это время года сильно увеличивается риск простудных и вирусных заболеваний. Именно в это время очень актуальна профилактика простуды у деток.

Укреплять иммунитет ребенка **осенью можно и нужно**. И **родителям не стоит лениться**,потому что результаты не заставят себя ждать: из часто болеющего малыша можно вырастить крепкого и **здорового ребенка**, которому вирусы и простуды нипочем.

Поэтому сейчас самое время позаботиться о **здоровье своих малышей**.

Простые советы **родителям**:

1. Позаботьтесь о том, чтобы сон ребенка был достаточным и полноценным.

Сон крайне важен для детского организма. Во время него происходит множество жизненно-важных процессов. Он обладает волшебным свойством продлевать жизнь, увеличивать работоспособность, лечить от болезней.

2. Приучите малыша к ежедневному выполнению комплекса утренней гимнастики. Лучшей мотивацией ребенка к зарядке является личный пример, который в свою очередь является большой силой в воспитании **детей**. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием **родители делают зарядку**, он обязательно присоединится к ним.

3. Одевать по погоде.

Одевая малыша в сад **осенью**, нужно учитывать множество нюансов. Так, одежда не должна быть сильно теплой, поэтому от зимних пуховых комбинезонов лучше сразу отказаться. Если сильно укутать ребенка, то он может простудиться гораздо быстрее. Поскольку дети очень активны и много двигаются, они много потеют, а на улице сменить одежду нет возможности. В результате, ребенок подстывает за счет того, что мокрая одежда охлаждается. Поэтому одной из важных задач **родителей** является не допустить перегревания ребенка, которое позже приводит к переохлаждению.

4. Обеспечьте достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, ограничив при этом просмотр телевизора и компьютерные игры.

5. По возможности оградите ребенка от прямого контакта с вирусами. Для этого соблюдайте карантин при малейших признаках простуды и гриппа у кого-либо из членов семьи *(марлевые повязки, временная изоляция и т. д.)*

6. Прекрасным способом укрепления детского иммунитета является закаливание. Существует несколько методик, которые прекрасно подходят детям дошкольного и младшего школьного возраста *(воздушные ванны, обтирания, босохождение и т. д.)*

7. Хорошие помощники в деле укрепления иммунной системы - витамины. Особенно полезен, как известно, витамин С.

8. Еще один прекрасный способ укрепить детский иммунитет - по возможности отправиться летом к морю.

И самое главное, что вы можете сделать для своего ребенка – уделяйте ему побольше внимания, разговаривайте с ним, проводите с ним свое время. Ведь **здоровье детей осенью** весьма шаткое не только с физической, но и с психической точки зрения

Будьте **здоровы**!