

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 5 « Воробышек»
г. Белореченска МО Белореченский район.**

**Консультация для родителей
«Здоровье детей в осенне-зимний период»**

Подготовила воспитатель Сорокина О.Н.

«Здоровье детей в осенне-зимний период»

Детский организм слабеет с наступлением осеннего и зимнего периода число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается. Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. Но все-таки: нужно стараться беречь ребенка от простуды!

Чтобы уберечь ребенка от простуды в период сезонной вспышки заболеваемости, нужно следовать следующим советам, простым, но действенным!

Чтобы ребенок не заболел, приучайте его дышать носом, а не ртом.

Это важно для малыша. Слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, защищая от микробов. При дыхании носом, часть микробов погибает еще до попадания в организм. Первый способ избежать болезни – дышать носом. Не забывайте ребенку положить с собой носовой платок. Лучше пользоваться одноразовыми бумажными платочками – это позволит избежать распространения инфекции. Ребенок должен знать, что чихать нужно не в ладонь, а в сгиб руки: микробы легко распространяются со всех поверхностей в доме на ладошки ребенка, а оттуда – уже они очень быстро попадают в дыхательные пути.

Не забывайте про помощников в борьбе с микробами- это чеснок и лук.

Лук и чеснок обладают полезными свойствами убивать микробы. Поставьте блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок.

Проветривайте комнаты в квартире, в доме.

И когда за окном холодно, все равно нужно найти 10-15 минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – не только обогатит комнаты свежим воздухом, но и окажется действенным средством от микробов.

Укрепляйте иммунитет ребенка.

Если у ребенка крепкий иммунитет, то и холода, и сезонные вспышки простуды не окажут никакого влияния. Как же укрепить иммунитет ребенка спросите вы? Как правило это правильное питание.

Питание ребенка должен быть разнообразным, можно давать витамины с аптеки, если есть и натуральные средства. В питании ребенка должны присутствовать продукты, богатые витамином С.

Обязательно давайте ребенку черную смородину, ягоды калины, шиповник, сладкий перец, цитрусовые, облепиху, киви, множество видов капусты:

брюссельская, брокколи, краснокочанная, цветная. Очень полезные витамины А и Е.

Очень важен активный образ жизни. Важно, чтобы ваш ребенок двигался.

Физическая активность укрепляет организм. Бег, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки на чистом воздухе – все это полезно воздействует на организм ребенка. Полезны физические упражнения на свежем воздухе. Ребёнок, который ежедневно гуляет по несколько часов, всегда бодр, весел и энергичен. У него хороший цвет лица, нормальный аппетит, крепкий сон. Но полезное воздействие воздуха теряет свои преимущества, если ребёнок на прогулке пассивен. Активные движения, даже при сравнительно низкой температуре воздуха снимают опасность переохлаждения, способствуя выработке в организме тепла. Важно и то, что увлекательные физические упражнения и подвижные игры во время прогулок приучают детей долго оставаться на воздухе. Организм, приученный переносить перепады температур стойко, способен так же сопротивляться простуде.

Когда достигнете результата вы не будете жалеть – и ваш ребенок будет реже болеть, крепче будет его здоровье!

Игры для детей осенью

«Давай поговорим»

По дороге к месту прогулки с малышом обсуждается все то, что попадает в поле зрения. Поговорить можно о временах года, характерных для каждого из времен года отличительных признаках и явлениях. Необходимо акцентировать внимание малыша, что плохой погоды и плохого времени года в природе не бывает. Каждое из времен замечательно по-своему: зима - снежными забавами, весна – ручьями, корабликами, а лето – цветочками, фруктами и ягодами, осень же – опавшими, и такими красивыми, разноцветными листьями.

«Герой из сказки»

Возьмите на себя на период прогулки роль героя любимой сказки, инопланетянина или иностранца, приехавшего в нашу страну. Малышу отведите роль сопровождающего, экскурсовода или просто собеседника. Задавайте «сопровождающему» вопросы, касающиеся окружающих и встречающихся во время прогулки предметов. Пусть малыш отвечает на ваши всевозможные вопросы, рассказывает о каждом, попавшем в поле зрения на пути, предмете.

Такая игра будет способствовать формированию у него умения формулировки своих мыслей, описания предметов, ориентировки в пространстве.

«Кормушка для птиц»

Во время прогулки можно вспомнить с малышом о том, какие птицы живут в Вашей местности, чем они питаются. Рассказать ребенку о том, что осенью и зимой птицам очень сложно добывать себе корм. Предложить ребенку сделать кормушку (с этой целью можно использовать молочный пакет). Во время каждой последующей прогулки можно подкармливать птиц, принесенным кормом, наблюдать за птицами, прилетающими к кормушке.

Такое занятие с ребенком будет способствовать не только его развитию, а и воспитанию любви к живой природе.

«Лужи»

Лужи способны доставить радость любому малышу, но, к сожалению, отнюдь не огромную радость маме. Учитывая то, что запретный плод – сладок, не стоит лишать ребенка радости испачкаться в луже. Он это сделает все равно, если уж очень захочет. Наигравшись во время прогулки, может быть, не появится подобное желание во время похода на мероприятие, требующее безупречного внешнего вида. Игры в лужах - не самое страшное занятие, это своего рода познавательная активность ребенка и поэтому лишать его развития – не стоит. Главное все правильно организовать: позаботиться о соответствующей одежде и обуви, дополнительной паре перчаток. Лужи лучше выбирать различные по величине и глубине, но крайне желательно неподалеку от дома, так как продолжительная дорога в мокрой одежде – нежелательное явление. Игры для детей осенью в лужах можно организовать по - разному: можно, обойдя лужи, посчитать количество шагов и сравнить лужи по величине, измерить глубину луж при помощи палки, покататься по лужам на велосипеде и т.д.

«Солнышко и дождик»

В игре принимает участие несколько детей. При команде «Солнышко» - все резвятся, бегают, прыгают. По команде «Дождик» - малыши должны подбежать ко взрослому, под раскрытый им зонтик. Взрослых и, соответственно зонтиков, может быть несколько. Такая игра будет развивать реакцию и слуховое внимание.

Прогулки с ребенком на свежем воздухе хороши и полезны в любое время года. Просто прогуляться с ребенком – хорошо, а прогуляться и поиграть - еще лучше!