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

Вот и наступила золотая осень с дождями и прохладной погодой. Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или вездесущего ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

Да, в общем, ничего нового или сверхъестественного вам и делать не надо.

1. Проведите беседу со всеми членами семьи о проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей!

2. Проводите всей семьей интересные игры или путешествия в страну Здоровья.

3. Прогулки в любую погоду. Пусть непродолжительные, но обязательные и систематические. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

4. Водные процедуры практически незаменимыми. Они

являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

5. Осенняя витаминизация детей. Примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:

• Ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой.

• Приучите ребенка к чесноку, его можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

• Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты».

6. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:

• Учите ребенка закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.

• Перед едой мыть руки и высмаркивать нос.

• Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка).

7. Основные требования к одежде ребенка:

• Ноги должны быт сухие и теплые.

• Голову всегда держим в тепле.

Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью — её комплексная профилактика.

Будьте здоровы!