

Консультация для родителей, «Как сохранить здоровье детей осенью».

Вот и первый осенний месяц, уже близки дожди, а там и первые морозы и сезонные простуды. Такую погоду немногие люди любят. Нужно перестраиваться на холодную пору года, достаем со шкафов теплые куртки, шапки и варежки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше. Многие родители старались летом отправить своего ребенка на природу, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали и с радостью загорали под ласковым летним солнышком. Но наступил сентябрь и все «отпуска» закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия со специалистами. Поэтому многие дошкольники осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость.

Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей. Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справляться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать.

Осень — время повышенной заболеваемости из-за перепадов температуры, дождей и прохладного ветра, которые ослабляют иммунитет.

Как уберечь ребенка от болезней и укрепить иммунитет? В этом вам помогут несколько правил:

1. Гигиена — залог здоровья.

Следите за чистотой рук и ногтей. Обсудите с ребенком и при необходимости распечатайте картинки с изображением правильного мытья рук. Усильте меры гигиены: частое мытье рук, использование антисептиков после посещения общественных мест. Применение антисептиков и

антибактериального мыло не должно быть частым, так как это нарушает микробиологический состав кожи и негативно сказывается на иммунитете.

2. Закаливание. Физическая активность.

Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года. Ежедневные физические упражнения, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, катания на велосипеде, самокате, роликах, лыжах и т.д. Старайтесь уделять физической активности не менее 60 минут в день.

3. Соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна.

Необходимое количество сна зависит от возраста: малыш 1-2 года – 11-14 часов в сутки; дошкольный возраст 3-5 лет – 10-13 часов в сутки. Отход ко сну не должен быть позже 22.00. Позднее начало сна нарушает биологические ритмы, снижает иммунитет, что создает хорошие условия развития респираторных болезней в осенний период.

4. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения.

Увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

5. Одежда должна соответствовать погоде

Одевайте ребенка по принципу многослойности: дышащий нижний слой, утепляющий средний и ветрозащитный верхний. Не забывайте про непромокаемую обувь и головной убор.

6. Правильный рацион.

Ребёнок должен получать витамины и минералы с пищей. Рацион растущего организма должен быть обогащён и сбалансирован витаминами групп А, В, С, D и Е. Получить их можно в свежих овощах и фруктах.

Важно обращать внимание на достаточное потребление белка в пище, так как зачастую дети отказываются от мяса. Предлагать регулярно рыбу и рыбные бульоны. Яйцо, бобовые, молочные продукты, орехи и семечки также являются хорошим источником белка.

Несмотря на снижение температуры воздуха осенью и ослабление чувства жажды, очень важно пить достаточно воды. Достаточное потребление воды улучшает процесс пищеварения, работу иммунной и мочевыделительной системы, необходимую для поддержания нормальной реологии крови и работы сердечно-сосудистой системы.

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. Обязательно интересуйтесь у малыша, всё ли в порядке и не случилось ли ничего такого, что может его тревожить.