# «Раз, два-нам простуда не страшна».



С наступлением осеннего - 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, защищающая 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.

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 и ваш ребенок будет реже болеть, крепче будет его здоровье!

# «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, предмет. Такая игра будет способствовать развитию монологической речи, умению рассуждать.

# Прогулки с ребёнком хороши и полезны в любое время года. Просто прогуляться с ребёнком-хорошо, а погулять и поиграть-ещё лучше!