**Консультация для родителей «Сохраним здоровье в осенний период»**

С наступлением холодов начинается бум простудных заболеваний. Они становятся настоящей ПРОБЛЕМОЙ для работающих мам, особенно для тех, кто совсем недавно вышел из декрета или только устроился на новое место работы. Ведь ребенка с насморком или температурой в детский сад не отправишь. Предлагаем несколько советов как **сохранить здоровье ребенку в осенний период**.

1)Прогулки – это пребывание ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу *(на велосипеде, на роликах)*. Полюбовавшись красотой **осенними видами**, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, успешной адаптации к сырому и влажному климату.

2)Водные процедуры. Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море. И запомните, пожалуйста, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

3) **Осенью** важно помнить о витаминах. Здесь выбора всего два. Первый — пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач. Второй – кушайте с ребенком больше фруктов и продуктов, насыщенных витаминами. Начинайте ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой.

Пример **родителей – заразителен**. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и **здоровыми привычками**, пока это не сделала вирусная инфекция!

4) Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в **осенний период** является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни **родители** перегревают своего ребенка, другие – одевают очень легко. Одевайте своего ребенка по сезону.

5)Надо не забывать про вакцинацию от гриппа, помогающую защитить от штаммов заболевания. Но стоит учесть, что даже самая качественная вакцина не станет панацеей от простудных заболеваний, т. к. вирусы постоянно мутируют и приспосабливаются к антибиотикам.

Нужно понимать главное – не правильное лечение, а своевременная профилактика, которая станет одним из факторов укрепления иммунитета ребенка. Он будет **здоров** даже в самый пик любой эпидемии, что позволит избежать проблем для **родителей** и даст возможность постоянно посещать детский сад.