Структурное подразделение детский сад комбинированного вида «Золушка» МБДОУ детский сад «Планета Детства» комбинированного вида.

**Консультация для родителей:**

 **«Осеннее здоровье».**

 Воспитатель:

 Гавричева Г.Ю.

 Ноябрь 2023

С наступлением **осени**, и вместе с яркими красками листьев и прохладой приходят разнообразные заболевания. Важно помнить о том, что в этот период дети особенно подвержены простудным и вирусным заболеваниям, поэтому необходимо уделить внимание их **здоровью** и профилактическим мерам.

1. Прогулки на свежем воздухе.

Не стоит отказываться от прогулок даже в прохладные **осенние дни**. Однако стоит учесть, что время прогулки должно быть сокращено, если на улице ветрено или дождливо. Важно, чтобы одежда ребенка была теплой, но не слишком жаркой. Не забудьте про шапку и перчатки.

2. Правильное питание.

В **осеннее** время важно обогатить рацион ребенка витаминами и минералами. Обратите внимание на фрукты и овощи, богатые витамином С: цитрусовые, киви, сладкий перец, капуста, морковь. Также полезны будут молочные продукты, мясо, рыба и крупы.

3. Закаливание.

Закаливание – это эффективный способ укрепления иммунитета и подготовки организма к холодам. Начните с простых процедур, таких как обтирание мокрым полотенцем или контрастный душ.

4. Гимнастика и массаж.

Делайте утреннюю зарядку, которая поможет активизировать организм и улучшить кровообращение. Также рекомендуем обратиться к специалисту по детскому массажу, который поможет укрепить мышцы и улучшить общее состояние ребенка.

5. Увлажнение воздуха.

Сухой воздух в помещении может способствовать возникновению респираторных заболеваний. Используйте увлажнители воздуха или расставляйте емкости с водой вблизи отопительных приборов.

6. Профилактические препараты.

Если ваш ребенок часто болеет, **проконсультируйтесь** с врачом о возможности приема профилактических препаратов. Однако не забывайте, что такие препараты могут иметь противопоказания и побочные эффекты, поэтому их применение должно быть согласовано со специалистом.

7. Психологический комфорт.

Создайте благоприятную атмосферу в семье, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным и счастливым. Это поможет ему легче переносить сезонные изменения и меньше болеть.

Берегите **здоровье своих детей**!