

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №11 «Звёздочка»
Старооскольского городского округа**

«Осень без простуды!»

Воспитатели:

Малахова Н.Е., Аброскина А.А.

2023

Ваше здоровье в ваших руках

С наступлением осени актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждого родителя волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Вам помогут предупредить простуду:

- ▶ -температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.
- ▶ -также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не допускайте попадания
- ▶ холодного воздуха под одежду.
- ▶ -частые прогулки на улице



Осенние прогулки

- Гулять с ребёнком на улице нужно как можно чаще. Осень не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.



Закаливание



- В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание.
- Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша. Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой $+36$ (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

Правильное питание

- ▶ Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить детей однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.
- ▶ Из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав.
- ▶ Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.



Правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ

- ▶ мойте руки с мылом перед едой или перед ее приготовлением;
- ▶ старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- ▶ чихая и кашляя, прикрывайте рот; -сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- ▶ старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- ▶ избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.



Будьте здоровы!

