



**ОСЕНЬ
БЕЗ
ПРОСТУД**



ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУД

Осенью становится особенно важна профилактика простудных заболеваний.

Избежать простудных заболеваний или свести их к минимуму вам помогут:

- соблюдение оптимальной температуры воздуха в комнате (не выше +22);
- подбор одежды для ребенка по погоде;
- частые прогулки;
- закаливание;
- правильное питание.



ПРОГУЛКИ

Осенью **желательно гулять с ребенком как можно чаще**, так как прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на здоровье дошкольника.

В холодную прогулку **рекомендуются 2-3 прогулки в день по 30-40 минут**.

Одеваться на такие прогулки нужно обязательно по погоде, не допуская ни переохлаждения, ни перегрева организма.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - отличный способ профилактики простудных заболеваний у детей. **Начинать его рекомендуется летом, обязательно следует убедиться в абсолютном здоровье ребенка.**

<https://vk.com/metodby>

Закаливание необходимо проводить **постепенно**, дома можно **начать с обливания водой с температурой +36, через каждые 3-4 дня снижая ее на 1-2 градуса. Лучше всего остановиться на 12-13 градусах** и дальше продолжать обливания водой этой температуры.





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Правильное питание -
отличный способ обеспечить
ребенка витаминами.**

Желательно питаться
разнообразно, не пытаться
компенсировать недостаток
витаминов в продуктах
медицинскими витаминными
препаратами.

**Для профилактики
простудных заболеваний
можно использовать компоты
из сухофруктов, варенье,
отвары целебных трав.**



ПРАВИЛА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ

- Мойте руки с мылом после улицы и перед едой.
- Старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта.
- Прикрывайте рот, когда чихаете или кашляете.
- Сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу их выбрасывайте.
- Старайтесь пользоваться индивидуальными столовыми приборами.
- По возможности избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.