



**Консультация для родителей
«Как одеть ребенка осенью?»**



Многих **родителей** волнует вопрос о том, как одевать **ребенка осенью в сад**. Возникает он не на пустом месте. **Осенняя** погода достаточно непростая: утром может быть очень холодно, а днем пригреет солнышко, но может подуть и прохладный ветер.

Одевая малыша в сад **осенью**, нужно учитывать множество нюансов. Так, одежда не должна быть сильно теплой, поэтому от зимних пуховых комбинезонов лучше сразу отказаться. Аккуратно нужно быть с шарфом и шапкой. Если в саду планируется утренняя прогулка, когда погода достаточно холодная, можно надеть шапку на завязках, чтобы защитить ушки своего чада. Если днем стоит солнечная погода, то шапочку можно выбирать полегче, а шарф и вовсе можно не завязывать – достаточно будет легкого платочка. Поэтому **осенью желательно утром ребенка** приводить в сад в теплой шапке, но на всякий случай в шкафчик положить легкую шапочку для дневной прогулки.

Если сильно укутать **ребенка**, то он может простудиться гораздо быстрее. Поскольку дети очень активны и много двигаются, они много потеют, а на улице сменить одежду нет возможности. В результате, **ребенок** подстывает за счет того, что мокрая одежда охлаждается. Поэтому одной из важных задач **родителей** является не допустить перегревания **ребенка**, которое позже приводит к переохлаждению.

Впрочем, сильно легко по **осени тоже не одевают**: о рубашках с коротким рукавом и шортах можно забыть. Если погода холодная, лучше всего одевать курточку потеплее, если на улице достаточно тепло, можно надеть ветровку.

Штанишки, само собой, должны быть теплыми, но не с зимней подкладкой. Идеально подойдут плотные джинсы. Некоторые **родители** под штаны одевают своим детям тоненькие хлопчатобумажные колготки, что тоже разумно.

Особенное внимание следует уделить обуви, которая должна быть удобной, теплой и непромокаемой. Для ранней солнечной **осени** вполне подойдут кроссовки или кожаные туфли, а вот когда начнутся дожди и заморозки – здесь не обойтись без плотных кожаных ботиночек или сапожек.

Еще одна проблема, с которой дети сталкиваются **осенью – голая спина**. Собственно говоря, это зачастую и является причиной простуд.

Чтобы решить данную проблему, следует выбирать удлиненные нательные майки, свитера. Также отличным вариантом будут комбинезоны на подтяжках – они полностью защищают от холода поясничную зону.

В отношении материалов предпочтение стоит отдать натуральным тканям, по крайней мере, нижний слой одежды должен быть хлопковым или льняным, так как эти ткани *«дышат»*, хорошо впитывают влагу и не вызывают раздражения кожи.

Соблюдайте все рекомендации - и **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Забота о здоровье ребёнка осенью - это:

Закрепление летнего иммунитета.

Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики, варежки. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

Запас витаминов.

Летом ребенок вдоволь наедлся свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи - витаминов много не бывает!

Активный отдых.

После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.

Соблюдение режима дня.

Прошло время спонтанных прогулок и неутомимых развлечений, летней бессонницы и поздних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.

Очищение и увлажнение воздуха.

Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

*Искренне желаем Вам и
Вашему ребенку не болеть!*



Здоровье детей осенью



Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний. *Как сохранить здоровье ребенка осенью? Как уберечь его от частых простуд? Как укрепить иммунитет?*

Стоит ли делать прививку от гриппа ребенку?

Доводы в пользу вакцинации:

- ✓ Эффективность прививок доходит до внушительной отметки 75-90%.
- ✓ Прививки против гриппа позволяют слабому организму получить специфический иммунитет к распространённому вирусу.
- ✓ Защищает вакцина не только от гриппа, но и от его осложнений.
- ✓ Вакцинация является добровольной (то есть не обязательно делать прививку каждый год) и бесплатной.



Тем не менее есть и отрицательные моменты, о которых следует упомянуть:

- ✓ Вирус гриппа считается одним из наиболее склонных к видоизменению, поэтому прививка может попросту не подействовать.
- ✓ Выявить индивидуальные особенности организма, не позволяющие нормально провести вакцинацию, может только опытный педиатр. Даже у полностью здоровых людей организм может отреагировать на введение биоактивного материала неожиданным образом.