**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 158»**

**Консультация для родителей на тему:**

**«Здоровье ребенка в осенний период»**



 **Подготовила воспитатель**

Николаева Ксения Валерьевна

**Ярославль 2021**

Наступила **осень и уже близки дожди**, а там и первые морозы, и сезонные простуды.

Поэтому сейчас самое время позаботиться о **здоровье своих малышей**. Каждый **родитель может помочь своему ребенку** легче справляться с нагрузкой и отлично себя чувствовать.

Для того, чтобы детям лучше адаптироваться к **осеннему периоду**, малышам нужна **более питательная и насыщенная еда**. Ослабленному организму сложно сопротивляться вирусным атакам и низкой температуре, поэтому им нужно больше калорий, чем взрослым.

Очень полезны будут **сухофрукты**, которые богаты клетчаткой и витаминами. Сухофрукты повышают иммунитет и стимулируют мозговую деятельность. Не менее полезны грецкие орехи. Они питают клетки головного мозга и отлично укрепляют нервную систему.

Кромевсегоперечисленного, **осенью** детишкампростонеобходимыжиры, такиекак: сыр, молоко, сметана, масло, творог, которые отлично поддерживают температуру тела и укрепляют кости детей.

Нельзя исключать из рациона детей продукты, которые богаты белками: птицу, рыбу, мясо, яйца. Без них невозможен рост и развитие организма.

Ни в коем случае не стоит отказываться и от физических нагрузок!

**Правильные физические упражнения** не только улучшат **здоровье вашего малыша**, но и помогут ему в учебе. Обязательно **гуляйте** со своим **ребенком после детского сада**, давайте ему возможность надышаться свежим воздухом.

Прогулки должны быть в любую погоду. Пусть непродолжительные по времени, но обязательные и систематические.

Полюбовавшись красотой **осенней природы**, вы способствуете развитию движений **ребенка** и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

* **Осенняя витаминизация детей**.

•Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Пример **родителей–заразителен**. «Заразите» вашего **ребенка добрыми и здоровыми привычками**, пока это не сделала вирусная инфекция!

• Приучите **ребенка к чесноку и луку**. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

• Детям нравится носить на шее *«чесночные амулеты»*. Вот и положите в пластмассовый киндерсюрприз дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе **ребенка** поставить раздавленный чеснок в блюдце.

• Купите в аптеке богатый витаминами *(особенно витамином С)*  сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте **ребенку** как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

Таким образом вы практически обеспечите **своему ребенку** не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду и не нужно будет отдавать большие деньги в аптеку.

Не забывайте беседовать с **ребенком о правилах сохранения здоровья**:

* Перед едой мыть лицо и руки, высмаркивать нос.
* Пользоваться только своими личными вещами *(носовой платок, вилка, ложка)*. Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм **ребенка**.
* Не менее важно одевать **своего ребенка по сезону**, не кутать малыша.
* Ноги должны быть сухие и теплые, голова всегда должна быть в тепле.

Будьте **здоровы**!