




**ОСЕНЬ
БЕЗ
ПРОСТУД**



ЗАКАЛИВАНИЕ

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

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.






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.





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.
- 



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.