**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**для родителей**

**«Профилактика простудных заболеваний»**

 Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания.

 Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.

**Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка:**

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей

- Мойте руки с мылом

- Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день

- Ежедневно проводите влажную уборку

- Соблюдайте режим дня:

 - ночной и дневной сон по возрасту,

 - не переутомляйте вашего малыша,

 - ежедневные прогулки,

 - сон на свежем воздухе,

 - постарайтесь не перегревать малыша,

 - одежда должна быть по погоде,

1.Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами. «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.

2. Пейте больше жидкости. Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника. Детям можно давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп.

3. Регулярно выполняйте физические упражнения. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

4. Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Каждый вид закаливания должен проходить под строгим наблюдением врача. Существуют общие правила для всех видов закаливания.

5.Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми

-Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно.

-Резкие непривычныe охлаждения могут стать причиной заболевания.

-Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.

-Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно.

-Закаливаться надо на протяжении всей жизни.

-Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течение длительного  времени.

-Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.

-Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.

-Рекомендуется чередовать местные закаливающие процедуры (ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.

 **Следует помнить:** какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

Поэтому наше здоровье и здоровье наших  детей в наших руках.

