

## Консультация для родителей «Как укрепить здоровье детей осенью»

*О.Н. Курашенко, воспитатель  
МБДОУ ДС № 33 «Аленка» г.Светлоград*

Начался первый месяц осени и уже близки первые дожди, а там и первые морозы, и сезонные простуды. Не много людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную погоду, достаем из шкафчиков тёплые куртки, шарфы и шапки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, а ночи длиннее, возможностей для активного отдыха всё меньше и меньше. Несладко школьникам у них начался учебный год. Также тяжело и дошкольникам. Многие родители старались отправить своих детей на природу, в деревню к бабушкам и дедушкам, с семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали, и с радостью загорала под ласковым солнышком, получали воздушные и солнечные ванны. Но наступил сентябрь, и отпуска закончились.

Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут чёткий режим и регулярные занятия со специалистами. Поэтому дошкольники начинают жаловаться на недосыпание. Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей, каждый родитель может помочь своему ребёнку справиться с нагрузкой и улучшить самочувствие.

Для того чтобы ребёнку легче адаптироваться к осеннему периоду, детям нужна более насыщенная и питательная пища. Сложно сопротивляться вирусным атакам и низким температурам ослабленному организму. И ещё у ребёнка организм только формируется, потому и нужно ему больше калорий, чем взрослым, и много витаминов. И дети больше двигаются, в результате расходуется больше энергии, которую необходимо восполнять.

Поэтому необходимо ввести в рацион ребёнка **зерновые культуры** – они перевариваются постепенно, снабжая организм ребёнка углеводами и немалым количеством энергии на весь день. Кроме того **полезны сухофрукты**, они снабжают организм клетчаткой и стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Ещё **полезны грецкие орехи**, они укрепляют нервную систему питают клетки головного мозга. Кроме всего прочего детям **необходимы жиры**, чтобы поддерживать нормальную температуру тела. Будут также полезны для костей ребёнка **молочные продукты** содержащие кальций такие как: молоко, сыр, сметана. В рацион детей необходимо регулярно включать продукты, которые **богаты белками: птицу, рыбу, мясо, яйца**. Ведь без них не возможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов.

Нельзя отказываться и от **физической активности**. Правильные нагрузки только улучшают здоровье вашего ребёнка, по возможности гуляйте со своим ребёнком после детского сада не менее часа, а особенно по выходным. Это доставит большую радость вашему ребёнку, ведь он скучает за вами и общение с вами доставит ему удовольствие. Безусловно, все родители, как **опасно переохлаждение для ребёнка**. Однако стоит помнить, что одеваться стоит по погоде, не кутать его во всю имеющуюся одежду, чтобы избежать перегревания малыша.

А самое главное уделяйте своему ребёнку больше внимания, разговаривайте с ним, проводите всё своё свободное время. **Поэтому, чтобы укрепить здоровье ребенка необходимо придерживаться несложных правил:**

1. По утрам, за завтраком, следует кормить ребенка цельнозерновыми продуктами и теми, что богаты белками, жирами и углеводами, а также клетчаткой. В ежедневном рационе должно присутствовать железо, кальций и прочие микроэлементы. Специалисты советуют добавлять в меню фрукты и овощи, морепродукты и йогурты.
2. Приучайте детей как можно чаще мыть руки! По статистике 80% микробов попадают в наш организм через грязные руки. К сожалению, возможность вымыть руки бывает не всегда. На помощь придут гигиенические детские влажные салфетки.
3. Необходимо взять за правило и почаще промывать носовые пазухи аптечной морской водой или просто водой комнатной температуры. Это очистит слизистую носовых ходов от микробов.
4. Чтобы обезопасить детей от постоянных ОРВИ и ОРЗ, не забываем и о народных средствах как лук и чеснок.
5. И, конечно, физическая активность! В период простудных заболеваний всеми средствами следует стремиться к повышению иммунитета. Именно физическая активность является методом поддержания организма в тонусе и улучшения настроения!

05.09.2022г.