

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 277»  
ул. Водопьянова 9<sup>а</sup>, г. Красноярск, 660125, тел. (8-391) 255-89-80  
E-mail: dou277@mailkrsk.ru

---

**Консультация для родителей**  
**«Осень без простуды»**

Выполнила :Гредасова Е.В

Красноярск 2024

С наступлением осени актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждого родителя волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Вам помогут предупредить простуду:

- температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.
- также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.
- частые прогулки на улице.

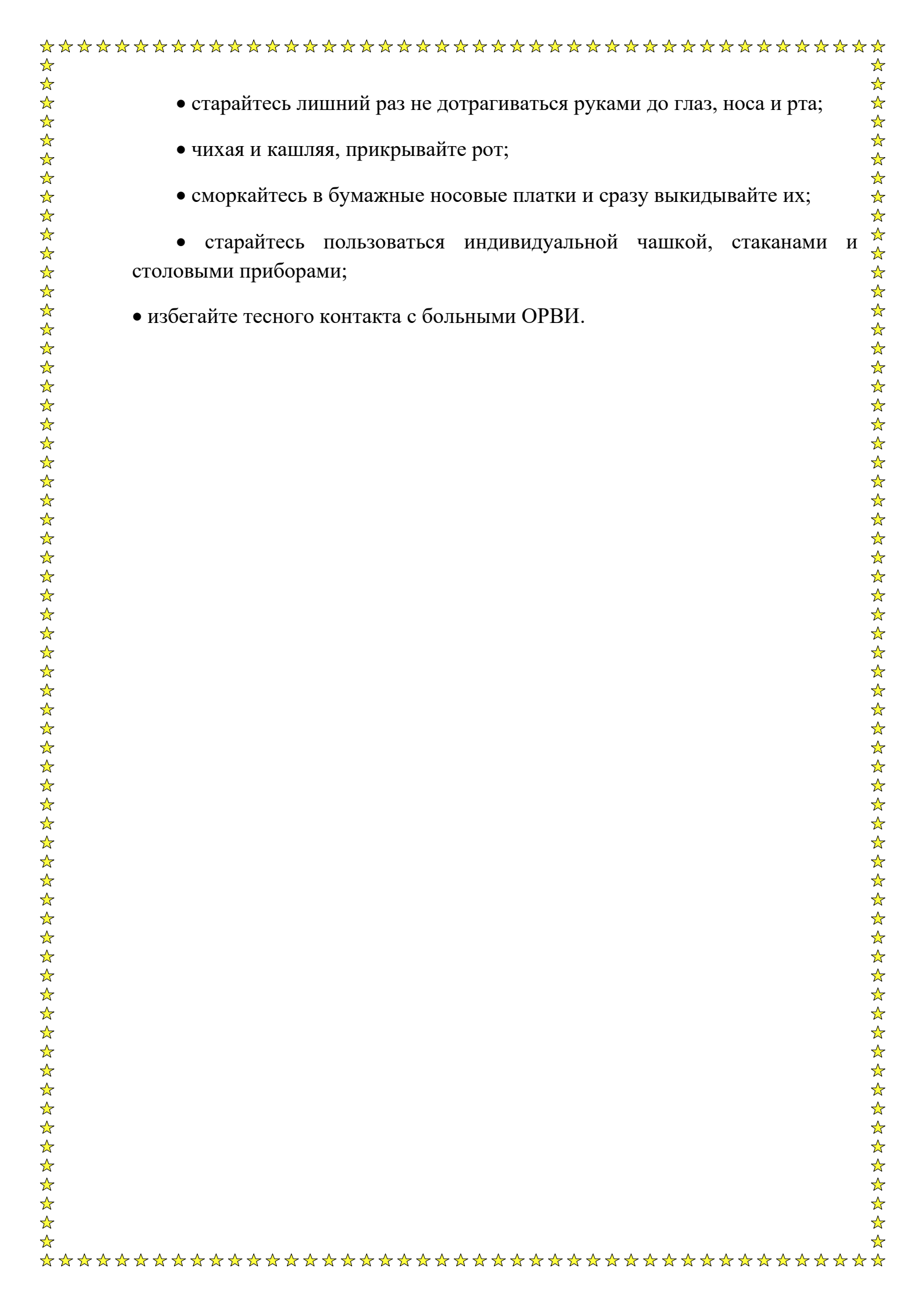
Гулять с ребёнком на улице нужно как можно чаще. Осень не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша. Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить детей однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав.) Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

- мойте руки с мылом перед едой или перед ее приготовлением;

- 
- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
  - чихая и кашляя, прикрывайте рот;
  - сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
  - старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
  - избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.