Кочарян И.В., воспитатель
ГБДОУ детский сад №117 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

Консультация для родителей «Как сохранить здоровье ребенка осенью»

Правила здоровья

Основа здоровья ребенка в любом возрасте — правильное полноценное питание, режим дня и хороший отдых, смена умственных и физических нагрузок, отсутствие перегрузов, профилактика хронических заболеваний и укрепление иммунитета.

Режим дня

В саду дети спят днем. Если вы не отводите малыша в дошкольное учреждение, тогда позаботьтесь о его дневном сне — не менее полутора или даже двух часов. Ребенок школьного возраста может поспать после уроков, если устает в школе, и, отдохнувший, сядет за выполнение домашних заданий. Следите, чтобы он не засиживался позже 22.00. Ночной сон должен длиться 9–11 часов, в зависимости от возраста. Чтобы дети не переутомлялись, особенно в первые месяцы в школе после долгих летних каникул, стоит придерживаться распорядка дня и в учебе, и в питании, и в отдыхе.

Активный образ жизни

Дети основное время проводят в школе, в помещении, поэтому нужно находить время для прогулок на свежем воздухе. Идеально, чтобы ребенок находился около 4 часов в день на улице, если погода хорошая. Если не позволяет насыщенный график, тогда выкраивайте хотя бы час или два для прогулок. Например, пройдитесь по улицам вечером, обсудите события дня, успехи, узнайте, как себя чувствует ребенок, есть ли сложности. Ваше внимание, ваша любовь улучшит настроение, а это так важно для здоровья детей!

Спорт

Умственные нагрузки должны сменяться умеренной физической активностью. Утренняя зарядка, уроки физкультуры, игры на улице, спортивные секции, бассейн — все это пойдет только на пользу растущему организму.

Питание

Правильное питание — это завтрак, обед и ужин и желательно в одно и то же время. Питание — основа крепкого иммунитета ребёнка. Осенью давайте больше фруктов и сезонных овощей, главное, чтобы не было аллергии.

Введите в рацион ребенка яблочный, сливовый, грушевый, морковный соки. А вот цитрусовыми лучше не баловать, если и давать, то не каждый день. Можно делать смузи, варить компоты и морсы — это гораздо полезнее, чем газировка. Готовьте овощные и фруктовые салаты, добавив свежую зелень и оливковое или другое растительное масло, делайте домашнюю выпечку с начинкой из фруктов или замороженных ягод. Прекрасная альтернатива магазинному печенью или чипсам. Конфеты и прочие сладости лучше заменить сухофруктами (курагой, финиками, черносливом, изюмом). Они полезны и для пищеварения, и для укрепления иммунной системы. Также старайтесь включать в рацион ребенка осенью рыбу и морепродукты (морскую капусту или кальмаров). Очень важны для иммунитета кисломолочные продукты: кефир, йогурты, особенно домашние, свежий творог ежедневно. Также врачи советуют использовать осенью растительные иммуномодуляторы — например, настойку элеутерококка, женьшеня, мед, если нет аллергии. А вот витаминные комплексы лучше отложить до ноября, декабря.

Гигиена

Гигиена — залог здоровья в любое время года. Ребенок должен чаще мыть руки, особенно перед едой и после посещения туалета. Через грязные руки передается 80% всех инфекционных болезней. Также медики советуют промывать нос солевыми растворами в качестве профилактики простудных заболеваний. Кстати, гигиена в помещении не менее важна для здоровья — регулярно проветривайте и проводите влажную уборку.

Чего НЕ надо делать?

Не стоит начинать закаливание осенью — для этого есть более теплые месяцы, иначе ребенка можно простудить, а не сделать его более выносливым.

Не налегайте на витамин С, желая повысить иммунитет ребенка. Это может способствовать вспышке аллергии. О выборе и приеме витаминных комплексов проконсультируйтесь с врачом.

Не ограничивайте ребенка в прогулках и пребывании на свежем воздухе.

Не укутывайте ребенка чрезмерно, он должен быть одет по погоде и не потеть.

Некоторые родители дают детям чеснок, чтобы те не болели. Но здесь также можно переусердствовать и вызвать у ребенка гастрит. С народными методами повышения иммунитета нужно быть аккуратнее и консультироваться с врачом-педиатром.

Если ребенок простыл, родители иногда оставляют его на два-три дня дома «отлежаться» без вызова врача, чего нельзя делать категорически. При первых признаках простуды нужно сразу обращаться к педиатру, не допуская развития болезни.

Вакцина, чтобы не заболеть

Дети входят в группу риска по заболеваемости гриппом, который отличается от ОРВИ тяжелым течением и высокой вероятностью осложнений. Особенно быстро вирус распространяется в коллективах. Поэтому врачи советуют ежегодно проводить вакцинацию от гриппа и детей, и взрослых. Это самый действенный способ не заболеть.

Вакцинацию можно проводить ребенку с 6 месяцев. У процедуры есть противопоказания:

— аллергия на куриный белок,

— острые инфекционные заболевания,

— аллергические реакции на предыдущие вакцинации.