**Консультация для родителей**

**«Как сохранить здоровье детей осенью»**

**Наступила осень, погода становится дождливой, а там и первые морозы и сезонные простуды. Мы постепенно перестраиваемся на холодную пору года, достаем со шкафов теплые вещи. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия со специалистами. Поэтому многие маленькие дети, дети постарше *(да и взрослые)* осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость. Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей.**

1. **Почему осенний период традиционно является опасным временем, когда ребенок особенно подвержен простудным заболеваниям? Этому способствует ряд факторов:**

**— Изменение температурно-влажностного режима окружающей среды. Погода становится пасмурной и дождливой, увеличивается влажность воздуха, небольшой ветерок *(сквозняк)* может в таком случае вызвать быстро локальное переохлаждение участков тела.**

**— Постепенная акклиматизация организма ребенка к меняющимся погодным условиям. Ребенок может чаще потеть, обостряются аллергические и психические заболевания;**

**— Изменение рациона питания.**

**— Повышение нагрузки на ребенка (воспитательный процесс в дошкольном учреждении, раннее пробуждение и т. д.);**

**— Снижение физической нагрузки и закаливающих процедур. Холодная и дождливая погода ограничивает возможности в проведении активных игр и физических упражнений на открытом воздухе;**

**— С началом нового учебного года *(с сентября месяца)* – многократно увеличивается контакт ребенка со своими сверстниками, их родственниками в дошкольном учреждении, работающие родители также становятся в группу риска по отношению к своему ребенку, из-за постоянных производственных контактов, что может привести к заражению ОРВИ.**

1. **Имея представление о негативных факторах, влияющих на здоровье детей в осеннее время, хочу проинформировать родителей:**

**Пребывание и питание детей в дошкольном учреждении происходит в соответствие с установленным распорядком дня, планом питания, образовательными занятиями. Питание *(завтрак, обед, полдник, ужин)* сбалансировано для детей в соответствие с их возрастной группой. Каждодневно дети совершают прогулки на открытом воздухе. Кроме того, постоянно осуществляется контроль к чистоте помещений и качеству воздуха *(проветривание, кварцевание)*.**

**Роль родителей в воспитании ребенка неоспорима. В вопросе сохранения детьми здоровья в осенний период и профилактики простудных заболеваний хочу дать рекомендации родителям усилить контроль по следующим вопросам:**

**— Безусловно, все родители знают, как опасно переохлаждение для ребенка. Однако, в тоже время, стоит помнить о том, что одеваться нужно по погоде, а не кутать ребенка во всю имеющуюся одежду.**

**— Для лучшей адаптация к осеннему периоду, детям нужна более насыщенная и питательная еда.**

**— Контроль родителей за использованием детьми гаджетов и просмотра телепрограмм, вовремя укладывать детей. Поддержание родителями режима дня у ребенка формирует и закрепляет у него положительные навыки и привычки, которые в свою очередь, формируют характер.**

**— Ни в коем разе не стоит отказываться от физической активности. По возможности гуляйте со своим ребенком после детского сада и обязательно – в выходные. Учтите, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций. Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу (*«конные»* — на велосипеде, на роликах, зимой — на лыжах). Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.**

**— В настоящее время, в сложной эпидемиологической обстановке, связанной с распространением вирусной инфекцииCOVID-19, необходимо тщательным образом подойти к вопросам соблюдения правил гигиены в семье и обучению этим правилам детей.**

**Только комплекс мероприятий, разнообразные действия в разных областях, направленные на профилактику и укрепление здоровья детей в осенний период дадут гарантированный результат.**

**Будьте здоровы!**

Начало формы