Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 7 г. Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**Консультация**

**«Как защитить ребенка от болезней в осенний период»**

Подготовил:

воспитатель Котрова Т.В.

Лето закончилось — наступила осень. Меняется режим, уменьшается двигательная активность, дети испытывают стресс. Все это способствует снижению детского иммунитета.

Чем болеют дети в осенний период

Чаще всего в осенью дети болеют острыми респираторными заболеваниями, вызываемыми бактериями и вирусами. Как правило, эти микроорганизмы живут на слизистой оболочке носа и ротоглотки. Ребенок заболевает при снижении защитных сил организма, ослабленных воздействием неблагоприятных факторов. Это проявляется ринитом (насморк, фарингитом (воспаление ротоглотки) и так далее. Повышается температура, ребенок испытывает недомогание, может быть сухой кашель.

Некоторые вирусы и бактерии представляют большую опасность для детского организма. Прежде всего это вирус гриппа. Как правило, болезнь, особенно у детей протекает тяжело — высокая температура, часто более 39 градусов, слабость, головная боль, у малышей могут быть судороги. Кроме этого грипп опасен грозными осложнениями. Поэтому родители должны быть предельно внимательны к состоянию здоровья своего ребенка.

Как же уберечь ребенка от осенних болезней?

Большое значение в профилактике простудных заболеваний имеет поддержание защитных сил организма ребенка на высоком уровне. Правильное питание, двигательная активность, закаливание, гигиена — вот слагаемые успеха защиты здоровья вашего малыша.

В осенний период давайте ребенку побольше овощей, фруктов и ягод. Особенно полезны цитрусовые, шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок. В этих продуктах огромное содержание витамина С, способствующего укреплению иммунитета. Исключите из питания продукты быстрого приготовления.

Пусть ребенок больше двигается, играет, занимается физкультурой, больше бывает на свежем воздухе. При этом следите, чтобы он не переохлаждался. Для этого важно правильно одеть малыша. Главное чтобы он чувствовал себя комфортно, не замерзал, но и не перегревался.

Чаще проветривайте помещение где находится ребенок, делайте влажные уборки. Соблюдайте личную гигиену и научите этому ребенку.

В период эпидемий гриппа оградите ребенка от контактов с больными детьми и взрослыми, откажитесь от массовых мероприятий. Обязательно сделайте прививку. Чтобы не писали средства массовой информации, она остается единственным самым надежным средством защиты от этой опасной инфекции.

Если у ребенка появились высокая температура, насморк, кашель, малыш вял или плаксив, раздражителен — немедленно обратитесь к врачу. Доктор исключит опасную инфекцию, даст рекомендации, назначит соответствующее лечение.

Конечно, все эти рекомендации не панацея, но они, если не защитят от болезни, то помогут избежать тяжелого течения и осложнений простудных и других заболеваний.

Пусть Ваш ребенок будет здоров и счастлив!