

Консультация для родителей

« Осень без простуды»

Вот так неожиданно после невероятной жары пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей всех возрастов.

Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или вездесущного ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

Да, в общем, ничего нового или сверх естественного вам и делать не надо. Просто сядьте, возьмите листок бумаги и ручку и составьте **план профилактических мероприятий**.

Удивлены? А зря! Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.

Итак, за дело. **Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка?**

1. **Побеседуйте** со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей! Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи и располагает к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».

2. Подумайте, в какую **интересную игру** можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми». Почему это надо сделать? Когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать или выполнять с неохотой «полезные» процедуры. Радость и польза от «здоровых привычек» у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно. Так что играть, или «секретничать», или путешествовать в страну Здоровья надо.

3. От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? **От чего заболи, тем и лечиться надо.**

- **Прогулки в любую погоду.** Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, 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). Полнобовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

- **Водные процедуры.** Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка.

Для растущего организма водные процедуры является практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегето-сосудистой системы ребенка.

К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море. И запомните, пожалуйста, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

4. **Осенняя витаминизация** детей. Звучит о-о-о- как! А выбора всего два. Первый - пойти

в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.

Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». Да при этом еще добрую привычку воспитать у ребенка. Как этого достичь? Вам примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:

- Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить **чай с лимоном** и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!
- **Приучите ребенка к чесноку.** Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.
- Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты». Вот и положите в пластмассовый кокон от киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставьте раздавленный чеснок в блюдец.
- Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

5. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:

- В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.
- Перед едой мыть руки и высмаркивать нос.
- Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

6. Продумать **гардероб ребенка**. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко. Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Основные требования к одежде ребенка:

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.
2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.

Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика. Будьте здоровы!

Консультация для родителей "Золотая Осень"

С наступлением осени преобразилось до неузнаваемости. Зелёный лес укрылся золотой листвой, куда-то подевались бабочки и даже некоторые птицы перебрались в тёплые края. Для взрослого человека все эти перемены очевидны и понятны. А для детей? Что знает он о жизни природы осенью.

О пользе наблюдений

Наблюдения за природой вместе с ребёнком многие из нас считают занятием несерьёзным, скучным и не особо важным. Куда важнее, думаем мы, научить кроху читать и считать как можно раньше, решать логические задачи и формулировать собственные выводы. Всё это, безусловно, заслуживает внимания. Но именно всевозможные наблюдения как раз и учат кроху думать, анализировать, сравнивать, систематизировать явления, находить связь между причиной и следствием. К тому же наблюдения за живой природой воспитывают эстетически и нравственно, делают ребёнка внимательным и чутким, а это для малыша гораздо важнее умения читать.

Не секрет, что городские детишки мало общаются с природой. Да и природы как таковой в больших городах осталось немного. Но сколько бы мы ни рассказывали крохе о временах года и связанных с ними природных явлениях, показывая картинки в книжках и играя в настольные игры, этого всё равно недостаточно. Один раз увидеть, как известно, лучше, чем сто раз услышать. И как было бы здорово в выходные отправиться в лес или в городской парк, чтобы кроха смог увидеть своими любознательными глазёнками все те волшебные превращения, которые подарила природе золотая осень.

Да что там парк! Даже во дворе возле дома можно устроить замечательную экскурсию. Только постарайтесь, чтобы общение с ребёнком не превращалось в лекцию. Задавайте ему вопросы, интересуйтесь его мнением, стремитесь развивать его любознательность – пусть он размышляет в поисках ответов, и не беда, если его догадки не всегда равны. Главное – желание найти истину. Итак, одеваемся потеплее, берём с собой фотоаппарат и отправляемся встречать осень золотую.

Приметы осени.

Прежде всего, стоит поговорить с малышом о приметах осени. Пусть он расскажет вам об этом сам. Ведь даже у трёхлетнего карапуза уже есть приличный жизненный опыт. Наверняка он скажет, что осенью опадали листья, а почему? Потому, что осенью холодно. Потому что листочки желтеют и опадают. Ковром лежат на земле. На кустах и деревьях остались только семена и плоды рябины, липы. Остались только ель и сосна, цветы отцвели, трава пожелтела и увяла. Гуляя на улице, рассмотрите с ребёнком листья кромочные.

Если малыш уже имеет какое-то представление о планетах и их вращении вокруг солнца, поговорите с ним о том, почему же осенью становится хорошо.

Уместно будет поговорить с малышом о весенней одежде, о том, для чего люди её надевают.

Расскажите ребёнку, что осенью дни становятся короче, а ночи – длиннее. Например, обратите внимание на то, что в начале осени, когда вы возвращались из садика, ещё светило солнышко. Вы успевали погулять, поиграть, поужинать, а на улице всё ещё было светло. А теперь вы возвращаетесь домой в сумерках. Если ребёнок не уходит в сад, придумайте другую, понятную ему временную веху.

В гости к деревьям.

Самые заметные изменения происходят в живой природе, особенно в мире растений. Наблюдая за деревьями и сравнивая то, как они выглядят весной, летом, осенью, зимой сможет лучше осознать смену времён года. Хорошо бы выбрать какое-то одно деревце, растущее вблизи от дома, и время от времени приходить к нему, чтобы понаблюдать за его жизнью. Для этих целей лучше всего подходит небольшая берёзка. Именно берёзу ребёнка лучше всего

Отличают от других деревьев. Вспомните вместе с ребёнком, что летом дерево было одето в зелёный наряд, осенью листья желтеют и облетают. Подумайте вместе с ребёнком, почему так происходит.

Расскажите ему, что из холодной земли корни уже не могут тянуть воду, да и холодного осеннего солнышка дереву недостаточно, поэтому оно сбрасывает листья и как бы засыпает.

Рассмотрите вместе с ребёнком почки на ветках разных деревьев. Сейчас они совсем маленькие, покрыты сверху толстой защитной кожицей. Разломите почку и покажите малышу.

Если в почке виден крошечный зелёный зародыш, значит, дерево живое, и когда пригреет весеннее солнышко, из почек появятся новые листочки. Можно собирать разноцветные листья.

Обратите внимание ребёнка на ели и сосны. Спросите, изменились ли они с приходом зимы? Нет, они не сбросили свои хвоинки, как лиственные деревья. Так и будут стоять в зелёном наряде. Объясните, что хвоинки – это те же листики. Но маленьким иголочкам, в отличие от больших листьев, и солнечного света нужно меньше, и воды. Вот ёлки хвою и не сбрасывают. Хвойные деревья тоже спят, но засыпают позже лиственных и просыпаются.

Наверное, ваш ребёнок умеет различать некоторые деревья. Но летом это делать легче – помогают листья. А вот зимой, когда они облетели, узнать, то или иное дерево или куст совсем непросто.

Это будет интересной исследовательской задачей для ребёнка.

Обратите внимание ребёнка на внешний вид дерева, на его кору, поглядите, может, остались где-нибудь листочки. Берёзу сразу можно отличать по коре, иву – по свисающим до земли веткам, некоторые виды тополя – по высокой пирамидальной кроне. На рябине и шиповнике остаются с осени сухие плоды. Именно по ним эти растения очень легко узнать осенью.

Посмотрите, много ли на рябине ягод, и проверьте народную примету. Говоря, что большой урожай рябины – к холодной, суровой зиме. Это и понятно, ведь для многих птиц рябина – настоящее спасение. Ею любят лакомиться дрозды, свиристели, снегири. Если вам повезёт, то вы сможете увидеть, как стаи этих северных гостей буквально «сметают» рябиновые грозди в считанные минуты.

А чтобы ещё лучше запомнит, где какое дерево, а заодно и погреться, поиграйте в веселую игру. Мама говорит: «Раз, два, три к березе беги!» А малыш быстро выполняет команду. Так можно бегать и к дубу, и к каштану, и к любому другому дереву, растущему поблизости. А потом будет здорово поменяться ролями, когда ведущим игры станет ребёнок...