**Уважаемые родители (законные представители) предлагаем вашему вниманию рекомендации «Безопасность в осенний период»**

**Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний период**

С наступлением холодов начинается бум простудных заболеваний. Они становятся настоящим бичом для работающих мам, особенно для тех, кто совсем недавно вышел из декрета или только устроился на новое место работы. Ведь ребенка с насморком или температурой в детский сад не отправишь, а вот на отпуск даже за свой счет на любой работе смотрят не очень ровно. Причем несмотря на законные основания взять больничный по уходу за ребенком, не каждый сможет воспользоваться этим правом. Значит, нужно укреплять детский иммунитет, чтобы избежать проблем в наступлением периода эпидемий. Поэтому не стоит забывать о профилактике, которая поможет избежать возникновения ОРВИ и ОРЗ, а также различных видов простудных заболеваний.

Немало важную роль играет, правильна одежда по сезону. Ведь очень часто многие дети предпочитают не носить головные уборы, а [шапки для подростков](http://www.mehovoilarec.ru/detskie-shapki) – вообще отдельная история, которая требует знания моды и различных течений.

**Профилактика простудных заболеваний**

* Прием модуляторов, которые будут поддерживать иммунитет. Комплексы витаминов, содержащие целый комплекс полезных веществ для детского организма. Не стоит забывать о фруктах и овощах, а также ягодах, которые станут настоящем кладезем.
* Закаливание и растирание влажным полотенцем помогут укрепить иммунитет. Это поможет избежать проблем с наступлением холодного времени годы. Начинать закаливание необходимо по немного, постепенно приучая ребенка к умыванию холодной водой. Это, конечно, не значит, что необходимо начать купать малыша в проруби с рождения или оставлять его без одежды на морозе. Причем, стоит не забывать о собственном примере.
* Конечно, не стоит забывать об одежде по сезону. Для самых сильных морозов стоит [купить шапку ушанку](http://www.mehovoilarec.ru/zhenskie-shapki-iz-meha/zhenskie-ushanki), которая будет согревать голову и уши. Конечно, правильная обувь – это еще один шанс избежать заболеваний и простуды. Теплые и сухие ноги помогут избежать возникновения насморка и кашля, которые станут первыми симптомами простуды.
* Для самых маленьких детей можно сделать специальное «ожерелье», в котором будет лежать долька чеснока. Очень часто такие методы применяются в детских садах или школах. При необходимости стоит расставить в помещении тарелочки или блюдечки с нарезанными дольками лука и чеснока, которые считаются лучшей защитой от простудных и вирусных заболеваний.
* Лучше всего сделать прививку от гриппа, помогающую защитить от штамов заболевания. Но стоит учесть, что даже самая качественная вакцина не станет панацеей от простудных заболеваний, т.к. вирусы постоянно мутируют и приспосабливаются к антибиотикам.

Соблюдая несколько правил можно защитить хрупкий детский организм от простудных заболеваний в осенне-весенний период и избежать проблем на работе. Главное – не правильное лечение, а своевременная профилактика, которая станет одним из факторов укрепления иммунитета любого ребенка. И он будет здоров даже в самый пик любой эпидемии, что позволит избежать проблем для родителей и даст возможность постоянно посещать детский сад.

**Родителям следует знать!**

**Как одевать ребенка осенью**

Ребенок всегда кажется таким уязвимым и беззащитным, что заботливые мамы инстинктивно стремятся одеть его теплее. Однако, следует помнить, что одетый излишне тепло ребенок перегревается и потеет, что, как известно, повышает риск простудного заболевания.

К 3,5 годам ребенок одевается и раздевается практически самостоятельно, без помощи взрослых*.*

* В любое время года ребенка не надо одевать теплее, чем одеты взрослые. У детей выше температура тела, чем у взрослых, да и двигаются они активнее взрослых, поэтому теплообмен и теплоотдача у них сильная, а значит, перестаньте одевать ребенка в сто одежек. Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.
* Одежда не должна быть велика, чтобы не мешать двигаться правильно, и ни в коем случае не должна быть слишком узкой, чтобы не стеснять его движений.
* Приобретать одежду надо с учетом практичности, свободы движений, свойств сохранять тепло и испарять влагу.

**Холодно и дождливо**

* Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда должна быть непромокаемой и непродуваемой.

**Холодно и сухо**

* Спасение - многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

**Рекомендации к обуви**

* Первое правило выбора обуви - УДОБНАЯ, только второе – КРАСИВАЯ!!!!
* Выбирая обувь для малыша, надо выбирать такую, где подкладка изготовлена из натуральных материалов, так как синтетика собирает влагу и может привести к грибковым заболеваниям. Размер ботинок следует подбирать так, чтобы ногам в них было удобно даже в толстых шерстяных носках.
* **В помещении** обувь должна быть удобная, каблук для детской обуви не может быть большим - высота каблука должна быть не более 1/14 длины стопы. Кроме того, маленьким детям **не рекомендуется** приобретать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы.

**Резиновые сапоги** в дождливую погоду незаменимы, однако, в них нога не дышит и потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка.