**Консультация для родителей на сентябрь.**

 «Осень без простуды» С наступлением осени актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждого родителя волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний или минимизировать длительность и интенсивность простуды. Вам помогут предупредить простуду: - температура воздуха в комнате должна быть не выше +22. -также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не допускайте попадания холодного воздуха под одежду. -частые прогулки на улице Гулять с ребёнком на улице нужно как можно чаще. Осень не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде. В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша. Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой. Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить детей однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды. Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ: - мойте руки с мылом перед едой или перед ее приготовлением; -старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта; -чихая и кашляя, прикрывайте рот; -сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их; -старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами; -избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.