**Консультация для родителей (законных представителей)**

**«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»**

**Воспитатель: Прокудина О.В.**

**«Как избежать простуды?»**

Итак, вот несколько важным моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

Итак, правильная температура

• Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.

• Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

**Частые прогулки на улице.**

Гулять с ребенком на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – 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.

***Закаливание***

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья ребенка и постепенно.

***Витамины и лекарства****.*

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка.

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, особенно после высмаркивания, 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

***Профилактика простудных заболеваний у детей****.*

Сезон простуд нам ни по чем! Профилактика простудных заболеваний без применения специальных медикаментов у детей и взрослых – актуальная мера в предверии зимнего периода. Осенне-зимний сезон приносит с собой частые простуды у детей самого разного возраста. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия.