

Консультация для родителей «Как сохранить здоровье ребёнка осенью»
«Как **сохранить здоровье ребёнка осенью** »

Вот и пришла **осенняя пора**. Скоро уже близки дожди, а там и первые морозы и сезонные простуды. Не все люди любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную пору года, достаём со шкафов теплые куртки, шапки и варежки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше.

Маленьким детям очень непросто в этот период года. Многие **родители** старались летом отправить своего ребенка на природу, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали и с радостью загорали под ласковым летним солнышком. Но наступил сентябрь и все «*отпуска*» закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия.

Поэтому многие маленькие дети, дети постарше (*да и взрослые*) **осенью** начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, и хроническую усталость.

Сейчас самое время позаботиться о **здоровье детей**. Каждый **родитель** может помочь своему ребенку легче справляться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать.

Детям нужна более насыщенная и питательная еда, для того, чтобы лучше адаптироваться к **осеннему периоду**. Ослабленному организму сложно сопротивляться вирусным атакам и низкой температуре. Во-первых их организм только формируется, потому им нужно больше калорий, чем взрослым; во-вторых они получают большую физическую и умственную нагрузку, поэтому им просто необходимо больше энергии. Можно порекомендовать ввести в рацион зерновые — они перевариваются постепенно, снабжая организм углеводами и немалым количеством энергии на протяжении всего дня. Кроме того, полезны будут сухофрукты, которые были заготовлены за лето. Они богаты клетчаткой и витаминами. Согласно исследованиям, они стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Еще полезны греческие орехи. Они отлично укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга. Неплохими помощниками станут также фисташки (регулируют уровень сахара и холестерина в крови, кешью (улучшает обмен веществ, арахис (*заболевания верхних дыхательных путей*)).

Кроме всего прочего, **осенью** детям просто необходимы жиры, которые поддерживают температуру тела. Будут также полезны для костей (так как в них много кальция, такие молочные продукты, как сыр, молоко, сметана, масло. Детям необходимо регулярно есть продукты, которые так богаты белками: птицу, рыбу, мясо. Без них невозможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов.

Ни в коем разе не стоит отказываться и от физической активности. Правильные нагрузки только улучшат **здоровье** вашего ребенка и помогут ему в учебе. По возможности гуляйте со своим ребенком после детского сада и обязательно – в выходные. Безусловно, все **родители знают**, как опасно переохлаждение для ребенка. Однако в тоже время, стоит помнить о том, что одеваться нужно по погоде, а не кутать ребенка во всю имеющуюся одежду. Не стоит отказываться от шапки — от переохлаждения будет болеть голова и, как следствие возникнет простуда.

И самое главное, что вы можете сделать для своего ребенка— уделяйте ему побольше внимания, разговаривайте с ним, проводите с ним свое время. Ведь **здоровье детей осенью** весьма шаткое не только с физической, но и с психической точки зрения.