**Поради психолога в осінній період дошкільнятам.**

**Осінь дуже красива і яскрава пора року: ласкаве сонечко і легенький вітерець, який кружляє різнобарвні листочки. Але чомусь у більшості людей осінь асоціюється не «бабиним літом», а з часом холодних проливних дощів і вічного болота.**

**Неминуче наближається пора постійних дощів, а там і перших морозів, яка обов'язково відіб'ється на організмі кожного з нас. А що говорити про дітей, чий організм найбільше схильний до всіляких вірусів і застуд. До того ж, сучасні діти більш схильні до великої кількості захворювань. Причиною цього є незрівнянно більші навантаження, погана екологія, незбалансований раціон харчування і погана якість продуктів.**

**Ослаблення організму восени також може бути спровокованим загостренням хронічних захворювань, а причина - погодні умови. Іноді самі звичайні осінні «болячки», такі як нежить і кашель, з гострої форми переростають у хронічну, оскільки організм весь час піддається одним і тим же факторам.**

**Щоб уникнути спровокованих загострених хронічних захворювань і допомогти імунній системі протистояти захворюванням, потрібно включити в раціон дитини якомога більше фруктів і овочів, адже їжа - один з головних будівельних матеріалів для організму, вона повинна містити необхідну кількість мінералів, мікроелементів і вітамінів.**

**Дуже важливо, щоб восени малюк не переохолоджувався, оскільки саме холод може стати причиною застуди та розвитку вірусної інфекції. Одягайте малюка тепло на прогулянку, але і в будинку не слід забувати про те, щоб дитині було комфортно. Особливо це стосується купання і переодягання. Саме в такі моменти дитині повинно бути досить тепло, тому прослідкуйте, щоб ванна кімната добре обігрівалася.**

**З настанням опалювального сезону повітря в приміщеннях стає дуже сухим і, як наслідок,діти починають кашляти, а застуди і вірусні захворювання протікають досить важко і довго. Для того, щоб уникнути подібного ефекту, можна поставити ємкість з водою біля батарей або купити зволожувач повітря, тим самим полегшивши дихання всім членам родини.**

**Постарайтеся створити тепло і затишок у родині, щоб малюк завжди знав, де знайти відраду і тоді ніякі погодні умови не позначаться на його здоров'ї!**