

## **Консультация для родителей "Как защитить здоровье детей зимой".**

Вместе с красотой, морозом и снегом зима приносит массу неприятных заболеваний. Как уберечь ребенка от них, что нужно знать и что делать, чтобы оставаться здоровым? Рассмотрим несколько полезных советов. Прогулка с ребёнком может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей зимние прогулки – это простое «выгуливание» детей, когда подрастающему поколению представляется возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями. Физическая активность является важнейшим фактором, определяющим всестороннее развитие организма, способствует выработке гибкости, ловкости, скорости, силы, а также прочих навыков, необходимых в дальнейшей жизни.

Запомните важные правила, как защитить здоровье детей зимой!

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

2. Собираясь на прогулку, заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину! Кроме того, одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной.

3. Если день солнечный, но морозный-это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина D, но и повышают наше настроение.

4. Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

Держать больного ребёнка неделями в квартире - не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего если будет морозец, следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек, понаблюдать за снегом.

Зима - одно из любимых времен года детворы. Прогулка для дошкольников всегда праздник, а зимняя прогулка - праздник вдвойне. Прогулка в детском саду зимой не только прекрасное время для развлечений на открытом воздухе, но и замечательный способ оздоровления.