**Консультация для родителей**

**«Как сохранить здоровье ребенка зимой?»**

*Пожалуй, самый актуальный вопрос у родителей в холодную пору года - как сохранить здоровье ребенка зимой?*

*Несколько дней посещения детского сада приводят к двухнедельной борьбе с болезнью, случайный сквозняк вызывает простуду, а совместный поход за покупками в магазин или посещение детского праздника становится причиной очередного больничного – с гриппом или ОРЗ?*

*Тогда вам стоит серьезно задуматься о состоянии иммунитета Вашего ребенка!*

**

**10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой.**

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье

наших детей зимой. Чем чаще вы с ребенком будите выходить на улицу, тем больше

вероятность того, то его организм даст надежный отпор атакующим вирусам.

Но для того, чтобы ребенок не заболел, должны соблюдать некоторые меры

профилактики:

- 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 и т.п.*

Поэтому, постарайтесь не брать с собой ребенка в те места, где риск передачи

инфекции слишком высок.

- Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы

каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции

передаются воздушно-капельным путем.

- Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается,

если регулярно мыть руки.

- Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В

холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают

организм ребенка витаминами.

- Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.

- Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка - это правильный

выбор одежды.

Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении.

В слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается

на его здоровье.

- Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

- Если день солнечный, но морозный - это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи

не только способствуют выработке витамина Д, но и повышают наше настроение.

- Если ребенок на прогулке замерз - погрузите его ноги в горячую ванночку с

экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит кровообращение в конечностях и в

горле и простуда отступает.

- Не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период.

За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом.

Пусть зима дарит Вашему ребенку радость от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей! А болезни и недомогания пусть обходят его стороной.

**Берегите здоровье ребенка!**

**Зима**– прекрасное время для игр на улице. Играть могут не только дети, но взрослые вместе с детьми. Дети надолго запомнят совместные такие прогулки.

****

**Вот некоторые из них:**

***1. Кто из вас самый меткий?*** *(на развитие меткости и глазомера)*

Сначала из снега лепим снежки - снаряды. Затем выбираем цель: дерево, забор, ведерко и т. д. А теперь отправляем снежки – снаряды точно в цель. После каждого удачного поражения цели – хлопаем все в ладошки. Еще один вариант – попасть снежком в ведро. Устроить соревнования: кто больше попадет снежком в ведро.



***2. Снежная дуэль!****(бросание снежков)*

А в эту игру интереснее играть всей семьей: мама, папа, и ребенок. Мама с ребенком – на одной стороне, а папа - на другой (если в семье есть ещё ребенок, то он будет с папой в паре). Ну конечно победит дружба!

***3. Кто найдет интересный клад?*** *(наблюдение в природе)*

Найдите небольшой снежный покров, попробуйте с детьми раскопать снег до самой земли и посмотреть, что под ним. Там можно увидеть маленькое чудо – траву. Расскажите своему ребенку, что её укрыл снежок, как одеялом, и она спит. Ну а если ваша прогулка проходит в лесу, то найдите старый трухлявый пень и отделите небольшой кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых. Объясните ребенку, что они тоже заснули на зиму (как и медведь - в берлоге, ежик - в норе). Но когда придет весна и их согреет солнышко, то они снова все проснуться.

**Удачных прогулок зимой!**