

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

Тема: «Как сохранить здоровье детей в зимний период».

Выполнила
воспитатель:
Е.В. Савченко

Барнаул

Рекомендации для родителей:

Как сохранить здоровье ребенка зимой? Пожалуй, это самый актуальный вопрос родителей в холодную пору года. 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.

Укрепить здоровье ребенка зимой и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциями поможет комплексный подход, включающий следующие меры:

1) **Прогулки на свежем воздухе.** Даже если ребенок часто болеет, это не повод дни, недели и месяцы просиживать дома. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус.

2) **Одежда и обувь.** Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка.

3) **Проветривание и увлажнение воздуха в помещении.** В теплом, мало проветриваемом помещении вирусы и бактерии дольше сохраняют свою жизнедеятельность. А пересушенный отопительными системами воздух приводит к пересыханию слизистых оболочек и снижает сопротивляемость организма.

4) **Чистота и гигиена.** Простая привычка регулярно мыть руки значительно понижает риск заражения инфекционными заболеваниями;

5) **Здоровое питание и обильное питье.** Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии – сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты. У ребенка всегда должен быть доступ к питью в неограниченных количествах – вода, соки и компоты.

Пусть зима дарит Вашему ребенку радость от новогодних праздников, веселье от катания на санках, от игр в снежки всей семьей! А болезни и недомогания пусть обходят его стороной. Берегите здоровье ребенка зимой!