**Консультация для родителей «Не болеем мы зимой»**

 Детское здоровье — один из главных моментов, который волнует родителей еще до рождения малыша. В холодный период года внимание к здоровью самое пристальное — простуды не заставляют себя ждать, особенно актуально это для детей, посещающих коллективы — детские сады и развивающие студии, общеобразовательные, музыкальные и спортивные школы.

Укрепить здоровье ребенка зимой и повысить сопротивляемость организма к

вирусам и инфекциями поможет комплексный подход, включающий следующие:

**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. Выбирая место

прогулки, отдавайте предпочтение малолюдным местам – паркам,

скверам, детским площадкам, избегайте контакта с потенциальными

разносчиками инфекции. Одежда и обувь. Собираясь на прогулку,

подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической

активностью и возрастом ребенка. Пусть это будет легкая, но теплая и не

продуваемая верхняя одежда, непромокаемая обувь. Только не

перегревайте!

**2** 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.

**3** Чистота и гигиена. Простая привычка регулярно мыть руки значительно

понижает риск заражения инфекционными заболеваниями;

**4** 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.

Не стоит пугаться болезней! Стоит разграничивать серьезные нарушения со здоровьем и банальные сиюминутные недомогания. Некоторые мамы, лишь заподозрив у ребенка насморк, тут же сажают его под домашний арест, пичкают лекарствами и считают его очень больным.

 Во-первых, неосложненный ринит (насморк) у большинства малышей проходит вообще без какого-либо лечения и не требует ограничения активности (если насморк не сопровождается температурой, головной болью и другими симптомами ОРВИ). Выделение слизи из носа может быть простой реакцией слизистой носа на температуру окружающей среды, а не симптомом очередной простуды.

 Во-вторых, даже если ребенок заболел, но простуда протекает легко, дома его стоит подержать от 3 до 5 дней, в дальнейшем, если ребенок чувствует себя хорошо, с ним можно гулять и заниматься обычными развлечениями.

Чем же можно заняться на прогулке зимой?

**Можно поиграть в следующие игры:**

**«Скульпторы»**

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если захватить из дома какие- ни будь предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки). Представьте, какой забавный получится снеговик? Чтобы ему было не скучно слепите ему подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость.

**«Меткий стрелок»**

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось.

**«Необыкновенные художники**»

Рисовать на снегу – это так красиво! Можно пальчиком, прутиком, лопаткой, а можно – водой! Нам понадобиться пластиковая бутылка с подкрашенной водой и две крышечки. Одной крышечкой закрываем бутылку, чтобы удобно было нести. Во второй делаем отверстие. На прогулке меняем крышки. Инструмент для зимнего рисования готов!

**«Знакомство с деревьями»**

Расскажите ребенку, какие бывают деревья и как их можно различить друг от

друга. Первое знакомство лучше начать с березы, рябины, елки или сосны. А

чтобы лучше запомнить, поиграйте в игру: «Раз, два, три, к елочке (березке,

рябинке) беги!

**«Снежинки»**

Попробуйте поймать снежинки и рассмотреть их. Они очень красивые. И

заметьте, они совсем не похожи друг на друга. А что такое снежинка? Это всего лишь замершая капелька воды. Положите ее на ладошку, она растает и опять превратится в капельку. Ну, разве не волшебство? А дома, когда наступит вечер, возьмите листок бумаги и сделайте малышу подарок – вырежьте для него снежинку, которая не тает.

**«Разведчики»**

Настоящие разведчики должны ходить так, чтобы не оставлять после себя

следов. Как сделать? Очень просто – надо шагать след в след. Будет интереснее, если тот, кто идет впереди (например, папа, будет менять дистанцию между шагами или делать резкие повороты). Чем больше участников, тем играть веселее.

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