***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 32 ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН***

**Консультация на тему:**

**«Как сохранить и укрепить здоровье ребенка в зимний период».**

Подготовил: ст.медсестра

Климкина С.В.

Февраль 2021г.

**Как укрепить здоровье ребенка зимой.**

Не все родители знают, как укрепить здоровье ребёнка зимой, поэтому мы попытаемся разобраться в этом и помочь взрослым. Все, у кого есть дети, знают, что зимой они наиболее подвержены болезням, а вовремя проведённая профилактика здоровья детей поможет избежать заражения. В это время года, когда на улице сыро, ветрено и морозно, особенно легко можно заболеть: это мокрые ноги, вспотевшая спина, открытое горло. Очень часто дети простывают и заражаются в детском саду, в школе.

Существует несколько простых способов укрепления организма:

* Проветривание помещения;
* Увлажнение воздуха в комнате;
* Витамины и полноценное питание;

Обильное питье.

**Проветривание комнаты или помещения.**

Родители, у которых дети посещают детский сад, видят порой, как воспитатели открывают окна для проветривания помещения, это нужно для того, чтобы уничтожить всех микробов. Профилактика здоровья детей- укрепление их иммунитета, повышение сопротивляемости к вирусам и инфекциям. Бактерии инфекционных болезней способны быстро размножаться, они погибают от морозного, свежего воздуха. После смены воздуха они умирают за 1, 2 секунды. В помещении, где душно, не поступают потоки свежего воздуха, микробы способны жить и размножаться в течении 10- и часов, этого времени вполне достаточно, чтобы инфекция попала в организм.

**Увлажнение воздуха в комнате.**

В зимний период года работают отопительные приборы, они сильно осушают воздух в помещении. Это очень опасно для слизистой оболочки носа ребёнка, она становится сухой, пропускает для проникновения вирусы и инфекции. Профилактика здоровья детей зимой особенно актуальна, в теплом помещении ребёнок скорее заболеет, поэтому не лишним будет установить в группе увлажнитель воздуха или чаще проводить влажную уборку помещения.

**Обильное, регулярное питье.**

В течении дня дети пьют различные напитки: кисель, чай, молоко, какао, но этого бывает недостаточно для укрепления организма. Кроме этих напитков нужно обязательно пить чистую, кипячёную воду. Обилие воды в организме поможет укрепить иммунитет ребёнка.

**Витамины и питание.**

Ребенок зимой должен есть витаминную, разнообразную пищу: это всевозможные каши, молочные продукты, блюда из птицы, мяса, рыбы и печени. Приготовленные блюда не должны содержать много жира, лучше если они готовятся на пару или запекаются в духовке. Продукты, приготовленные на пару, содержат много витаминов и микроэлементов, которые не разрушаются под воздействием пара.
Профилактика здоровья — детей- это полноценное питание, витамины, содержащиеся в свежих фруктах и овощах, в молочных и мясных продуктах. Можно самостоятельно приготовить ребёнку йогурт, творожную массу, кефир.

**Рекомендации от детского врача:**

Употреблять больше сбалансированной, богатой витаминами пищи;

Чаще проветривать помещение зимой;

Давать ребёнку как можно больше пить;

Не употреблять жирную, тяжёлую пищу.

В заключении мы хотим посоветовать всем родителям выполнять рекомендации врачей, это позволит укрепить детский иммунитет, не болеть, быть активными и здоровыми.

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

 С приходом зимы как-то само собой сокращается количество и длительность прогулок с детьми на свежем воздухе. То мы редко гуляем из-за плохой погоды, то на улице ему не интересно или мы просто торопим его домой, так как сами продрогли. Но ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Другими словами, чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

    Итак, рассмотрим, как защитить ребенка от простуды зимой. Несколько правил:

**1**. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке или во дворе, 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**. Кроме того ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции без труда передаются воздушно-капельным путем, особенно в замкнутом помещении.

**3**. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов для здоровья ребенка зимой значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе в том числе.

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

**5**. Следите за влажностью воздуха в квартире (доме). В зимний период это особенно актуально, так как из-за постоянной работы отопительных приборов, воздух часто пересушен. Вследствие чего, слизистые оболочки дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам. Не забывайте про проветривание комнат.

**6**. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой – это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную и непродуваемую одежду, которую без труда можно снять в помещении. Не надевайте на малыша слишком тяжелые и теплые вещи, в них ребенок очень быстро потеет, а это негативно сказывается на его здоровье.

**7**. Также обратите внимание и на обувь малыша. Она ни в коем случае не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

**8**. Если день выдался солнечным, но морозным – это не должно вас пугать. Прогулка все равно должна состояться. Ведь солнечные лучики не только способствуют выработке витамина D, но и повышают наше настроение. А оптимисты болеют редко!

**9**. Если малыш с прогулки пришел продрогшим – немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку.

**10**. Не забывайте и про должный уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.