

## Консультация для родителей: «Здоровье детей весной»

Подготовил: воспитатель Журавлева Елена Николаевна.

Долгожданная весна – это нежные солнечные лучи, красота обновления природы, смена тяжелых зимних ботинок легкими туфлями, родительские надежды о выздоровлении и победе над зимними болезнями. Ранней весной защитить ребенка от простуды намного труднее, чем осенью или зимой. Виной тому высокая активность вирусов с окончанием холодов, сниженный иммунитет ребенка, зимняя витаминная недостаточность. Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, оставаться здоровым и радоваться весне?



Прежде чем бежать в аптеку за дорогими и яркими упаковками витаминов, стоит попробовать укрепить здоровье ребенка исключительно безопасными, полезными и доступными каждому средствами. Чтобы устранить проблему, иногда достаточно изменить рацион питания ребенка и пересмотреть его режим дня и физическую активность.

### **Как укрепить здоровье ребенка весной?**

Прогулки на свежем воздухе. Активные игры помогают расходовать энергию, накопившуюся за долгое время бездействия, обеспечивают полноценное физическое развитие, способствуют хорошему аппетиту и крепкому сну. Гуляйте не менее 2-3 часов ежедневно! Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья.

Солнечные ванны. Открывая лица и ладони детей солнечным лучам, Вы способствуете естественной выработке витамина D, полезного для детских костей и суставов.



Обманчивое потепление и одежда. Погода весной весьма переменчива, а лучи весеннего солнца часто уступают холодному ветру. Собираясь на прогулку, одевайте ребенка удобно, легко и тепло. Но не перегревайте!

Борьба с авитаминозом. Долгая и холодная зима, инфекционные заболевания и простуды, недостаток свежих фруктов и овощей – все это ослабляет детский иммунитет. Применение витаминных комплексов и общеукрепляющих препаратов восполнит недостаток полезных веществ и укрепит здоровье ребенка весной. Перед началом приема лекарственных средств посоветуйтесь с врачом и придерживайтесь дозировок!

Полноценное питание. Не количество, а качество потребляемой пищи имеет огромное значение. Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Восполнить запас энергии поможет правильно составленное меню. Основу питания ребенка должны составлять злаки, сезонные овощи и фрукты, а также молочные продукты, рыба и мясо. Добавлением к базовому меню должны служить такие полезные продукты, как мед, сухофрукты и орехи, соки и компоты, а также первая весенняя зелень - петрушка и укроп, зеленый лук, шпинат и кресс-салат. Именно весной лучше всего работает правило – 5 овощей или фруктов в день.

Соблюдение режима. Весной ночи укорачиваются, а дни удлиняются. И порой в привычном режиме ребенка происходят изменения-он удивляет ранними подъемами, отказом от дневного сна в пользу долгой прогулки, поздним засыпанием из-за перевозбуждения. Смена режима активности и отдыха, а также качество и количество сна должны соответствовать потребностям растущего организма. Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!

**Эти простые рекомендации помогут вашему ребенку довольно быстро укрепить иммунитет.**

