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

 ***«Береги свой нос в большой мороз»***

 **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.

**Как же не заболеть зимой?** Укрепить здоровье ребенка зимой и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциями поможет комплексный подход. Он включающий следующее:

 ***Прогулки на свежем воздухе***. Даже если ребенок часто болеет, это не

повод, чтобы постоянно просиживать дома. Мы знаем, что 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. 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!

1. ***Проветривание и увлажнение воздуха в помещении***. Вирусы и бактерии дольше сохраняют свою жизнедеятельность в теплом, мало проветриваемом помещении. А пересушенный отопительными системами воздух приводит к пересыханию слизистых оболочек и снижает сопротивляемость организма. Поэтому необходимо проветривать помещение.
2. ***Чистота и гигиена****.* Значительно понижает риск заражения инфекционными заболеваниями регулярное мытье рук.
3. ***Здоровое питание и обильное питье****.* Зимой организм нуждается в

дополнительных источниках энергии. Это - сытная и питательная пища. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включать 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?**

*Зимним спортом заниматься,
На коньках по льду кататься,
Кросс на лыжах и хоккей.
Это радость зимних дней.*

 Предлагаем вашему вниманию следующие игры:

***«Скульпторы»***

Одно из самых любимых занятий детей зимой – лепить из снега. Этот процесс получится интереснее и веселее, если взять с собой из дома некоторые предметы (морковку, пуговицы, шарфик или сломанные солнцезащитные очки). Представьте, какой забавный получится снеговик? А чтобы ему не было скучно, слепите ему друга или подружку. Вообще, из снега можно слепить все, что угодно: колобка, черепаху, башню, крепость, только включите свою фантазию!

***«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 дереву 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 это 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!***