Консультация для родителей

«10 Важных правил как защитить здоровье детей 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**.

**12.5. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 — 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину — до обеда и во вторую половину дня — после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 — 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 С и скорости ветра более 15 м/с.**

**12.6. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДО.**

1. **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. **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. **3**. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов для здоровья ребенка зимой значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе в том числе.
4. **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.
5. **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.
6. **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!
7. **9**. Если малыш с прогулки пришел продрогшим – немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид [ароматического эфирного масла](http://bobrmama.by/index.php/krasota-i-zdorove/krasota-i-ukhod/9-efirnye-aromaticheskie-masla-chast-1.html) ускоряет кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.

**10**. Не забывайте и про должный [уход за кожей ребенка](http://bobrmama.by/index.php/vse-o-detyah/zdorove-rebenka/14-eto-dolzhna-znat-kazhdaya-mama-ukhod-za-kozhej-rebenka.html) в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

Надеюсь, эти несколько правил помогут вам защитить ребенка от простуды, сделать его здоровее и счастливее. Ведь только здоровые дети могут в полной мере насладиться лыжами, санками, коньками и игрой в снежки.