***Консультация для родителей***

***«Как сохранить здоровье ребенка в холодное время года»***

Приближается зима и погода начинает портится. Мы постепенно перестраиваемся на холодную пору года, достаем со шкафов теплые куртки, шапки и варежки. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше.

Особенно несладко детям, у которых начался учебный процесс. Многие родители старались летом отправить своего ребенка на природу, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск.. Но наступил сентябрь и все «отпуска» закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия.

Поэтому многие маленькие дети, дети постарше (да и взрослые) осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость.

Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей.

Для того, чтобы лучше адаптироваться к холодному периоду, детям нужна более насыщенная и питательная еда, так как: во – первых их организм только формируется, потому им нужно больше калорий, чем взрослым; во – вторых они получают большую физическую и умственную нагрузку в саду, потому им просто необходимо больше энергии.

Поэтому можно порекомендовать ввести в рацион зерновые, кроме того, полезны будут сухофрукты, которые вы заготовили на лето. Согласно исследованиям, они стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Грецкие орехи отлично укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга.

Кроме всего прочего, осенью детям просто необходимы жиры, которые поддерживают температуру тела.

Детям необходимо регулярно есть продукты, которые так богаты белками:

птицу, рыбу, мясо.

Ни в коем разе не стоит отказываться и от физической активности.

Правильные нагрузки только улучшат здоровье вашего ребенка и помогут ему в обучении

Безусловно, все родители знают, как опасно переохлаждение для ребенка. Не стоит отказываться от шапки – от переохлаждения будет болеть голова и, как следствие возникнет простуда.

Для сохранения и укрепления здоровья детей обобщим вышесказанное и составим план профилактических мероприятий.

**Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка?**

1. Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Коллективная деятельность сближает всех членов семьи и располагает к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».
2. Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми», потому что когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать или выполнять с неохотой «полезные» процедуры. Так что играть, или «секретничать», или путешествовать в страну Здоровья надо.
3. От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? От чего заболели, тем и лечиться надо.

***Прогулки в любую погоду***. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу («конные»-на велосипеде, на роликах, зимой- на лыжах).

***Водные процедуры.*** Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка.

Для растущего организма водные процедуры является практически незаменимыми, они укрепляют вегето-сосудистую систему.

К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море.

4. Осенняя витаминизация детей. Выбора всего два. Первый - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов, в выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.

Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое».

***Вам примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:***

* Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!
* Приучите ребенка к чесноку. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.
* Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость и работоспособность в детском саду. Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.
	1. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:
* В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.
* Перед едой мыть руки и высмаркивать нос.
* Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка).
	1. Продумать гардероб ребенка. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко.

Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.