**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад села Купино Шебекинского района Белгородской области»**

Консультация для родителей

«Как укрепить здоровье ребенка весной»

 Подготовила:

 воспитатель Немшилова Т.А.

 2024

Вот и наступила долгожданная весна. Температура воздуха пока еще не постоянная, утром может быть заморозок, а днем жарко. После холодной зимы организм ребенка, так же, как и организм взрослого человека, испытывает недостаток витаминов и, как следствие этого, ослаблен иммунитет и подвержен заболеваниям. Как же понять, что организм ребенка нуждается в витаминах, каковы симптомы авитоминоза?

В первую очередь-это ярко выраженная усталость и раздражительность, ребенок становится невнимательный. Второй признак- снижения иммунитета и возможные проблемы с волосами, кожей. Очень важно заметить эти признаки и принять все необходимые меры.

Надо, обязательно, организовать разнообразное меню, которое включает в себя как можно больше овощей и фруктов, белковые продукты. Обязательно включайте в рацион витаминные препараты, которых сейчас очень много для детей. Но перед этим посоветуйтесь с врачом, который и назначит необходимый комплекс. Достаточное нахождение на свежем воздухе позволит насытит организм кислородом, получить положительные эмоции от занятий физическими упражнениями. Конечно же защитить организм ребенка от болезни весной гораздо труднее, чем зимой или осенью. Организму ребенка необходим витамин D, который влияет на кости и суставы ребенка, его очень полезно получать, принимая солнечные ванны. Очень важно одевать ребенка по погоде, чтобы он не перегревался. Если утром, ведя ребенка в детский сад, одеваете его потеплее, потому что на улице прохладно, то обязательно берите с собой одежду, которая подойдет ребенку во время прогулки днем, когда температура воздуха станет выше. Соблюдение режима дня, режим активности и режим отдыха должны удовлетворять потребности детского организма.

Дети не могут не болеть. ОРВИ самое распространенное заболевание среди малышей. Не надо паниковать, надо сделать так, чтобы, как можно меньше длилась болезнь и были легче симптомы заболевания. Простудные заболевания возникают из-за того, что ребенок выпил холодной воды или переохладился или наоборот запарился и т.п. Природа простуды такая, что иммунитет ребенка снизился и вирус попал на слизистую оболочку. А когда чаще всего снижен иммунитет? В весенний период. Дети посещающие детские сады. Наиболее подвержены различным видам заболеваний. Поэтому родителю необходимо, как можно раньше приступить к профилактике простудных заболеваний, а если болезни избежать не удалось, то изолировать от контактов со здоровыми детьми и приступить к лечению. После перенесенного заболевания, не спешите вести ребенка в детский сад, посидите дома неделю, чтобы укрепить организм после болезни.

Подведем итоги нашей беседы о том как, укреплять здоровье детей весной, о мерах профилактики заболеваний.

* изменить рацион питания ребенка. Зимой пили чай из мороженых ягод и сухофруктов, весной добавляем в меню, как можно больше овощей и фруктов.
* увеличивайте время прогулки, особенно в солнечную погоду, обеспечив должной физической нагрузкой, подвижными играми.
* принимайте комплекс витаминных препаратов по консультации с врачом.
* избегать перепадов температур, подбирая одежду по погоде.
* соблюдать гигиену, укреплять иммунитет.

Если соблюдать правила и следовать им, если быть внимательным к малейшим изменениям в состоянии ребенка, то это пойдет всем на пользу, укрепит здоровье ребенка и здоровый дух семьи.