**«Не болеем мы зимой»**

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.

Укрепить здоровье ребенка зимой и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциями поможет комплексный подход, включающий следующие меры:

**1. Прогулки на свежем воздухе.** Даже если ребенок часто болеет, это не повод дни, недели и месяцы просиживать дома. 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.

**2. Одежда и обувь.** 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!

**3. Проветривание и увлажнение воздуха в помещении.** В теплом, мало проветриваемом помещении вирусы и бактерии дольше сохраняют свою жизнедеятельность. А пересушенный отопительными системами воздух приводит к пересыханию слизистых оболочек и снижает сопротивляемость организма.

**4. Чистота и гигиена.** Простая привычка регулярно мыть руки значительно

понижает риск заражения инфекционными заболеваниями.

**5. Здоровое питание и обильное питье.** Зимой организм нуждается в

дополнительных источниках энергии – сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить 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?**

Можно поиграть в следующие игры:

**«Меткий стрелок»**

Выбираем цель. Из снега лепим снаряды. А теперь направляем снежок прямо в цель. После каждого попадания хлопаем в ладоши – получилось. «Кладоискатели» Предложите малышу раскопать снег до земли и посмотреть, что под ним. А там. маленькое чудо - зелененькая травка. Расскажите ребенку, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит. А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых - они заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснуться.

**«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!

**«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 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 от новогодних праздников, 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!**