

**Муниципальное автономное дошкольное образование
учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Сказка»
г. Белореченска**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«Здоровье детей в зимний период»

Подготовила: воспитатель гр.№2 Макаренко А.С.



Как сохранить здоровье ребенка зимой? Пожалуй, это самый актуальный вопрос родителей в холодную пору года. Несколько дней посещения детского сада приводят к двухнедельной борьбе с болезнью, случайный сквозняк вызывает простуду, а совместный поход за покупками в магазин или посещение детского праздника становится причиной очередного больничного – с гриппом или ОРЗ. Задача детского сада, сохранять и укреплять здоровье детей зимой и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям поможет комплексный подход, включающий следующие меры:

Прогулки на свежем воздухе. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус.

- Одежда и обувь. Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка.
- Проветривание и увлажнение воздуха в помещении.
- Чистота и гигиена.
- Здоровое питание и обильное питье.

Пусть зима дарит детям радость от новогодних праздников, веселье от катания на санках, от игр в снежки в детском саду и всей семьей! А болезни и недомогания пусть обходят детей стороной. Берегите здоровье ребенка зимой!