



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ЗИМОЙ



Инструктор по
физической культуре:
Казанцева А.А.

Как сохранить здоровье ребенка зимой – этот вопрос волнует всех родителей. Укрепить детское здоровье и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям в зимний период поможет комплексный подход.

Для детского здоровья зимой важны многие факторы – питание, режим, прогулки, правильная одежда.



Питание.

Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии – сытной и питательной пищи. Кроме того, необходимо регулярно выполнять потребность в витаминах. Стоит включать в рацион такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты. У ребенка должен всегда быть доступ к питью в неограниченных количествах – вода, соки и компоты.



Прогулки.

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

Зимние подвижные игры не только поднимают настроение – но и укрепляют здоровье, предупреждают простуду.

Сколько гулять.

Прогулка должна проводиться в любую погоду. Зимой можно гулять два раза в день общей продолжительностью до 2,5 часов. Отменять прогулку следует только, если температура опустится до -15-20 градусов или начинается вьюга. Прогулка в солнечный морозный день – это прекрасная возможность получить дозу витамина Д.



Одежда.

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, не промокаемая обувь. И не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Проветривание.

Не забывайте о проветривании зимой. В закрытом помещении скапливаются вирусы и бактерии, а сухой воздух пересушивает слизистые оболочки и снижает способность организма сопротивляться инфекциям.

Будьте здоровы!

Пусть зима дарит вашей семье радость от зимних забав и прогулок, веселье от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей. Пусть болезни и недомогания обходят вас стороной!

