**Консультация для родителей «Как сберечь здоровье ребенка в зимний период»**

**Ноябрь 2023г.**

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. И чтобы сохранить здоровье вашего малыша, предлагаем вам ознакомиться с некоторыми рекомендациями.

- Прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет и здоровье детей зимой. Чем чаще вы с ребенком будите выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор вирусам и инфекциям. Но не стоит переусердствовать со временем прогулок, чтобы не допустить переохлаждения ребенка.

- Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.

- Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

- Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой - это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении. В тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.

- Если ребенок на прогулке замерз - погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле, и простуда отступает.

- Не забывайте про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой бальзама или помады.

- Приучите малыша дышать носом - эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом – первый способ избежать болезни. При дыхании через рот в зимний период есть высокая вероятность получить заболевания горла.

- У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки – это позволит не допустить распространения инфекции.

- Перепады температур. Организм, приученный стойко переносить перепады температур, способен так же стойко сопротивляться простуде. А потому очень полезны обливания прохладной водой и посещения бани или сауны. Заметим, что любые процедуры по закаливанию нужно вводить постепенно – постепенно снижать температуру воды, а в сауне начинать всего с нескольких минут.

Будьте здоровы!

