

Как укрепить здоровье детей зимой

консультация для родителей



Подготовила: Рябушка Кристина Александровна,
инструктор по ф/к

Как сохранить здоровье ребенка зимой? Это самый актуальный вопрос для родителей в холодную пору года. Порой, несколько дней в гостях у родных приводят к двухнедельной борьбе с болезнью, случайный сквозняк вызывает простуду, а совместный поход за покупками в магазин или посещение детского кафе становится причиной очередного больничного – с гриппом или ОРЗ.



Родителям стоит серьезно задуматься о состоянии иммунитета своего ребёнка.

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье ваших детей зимой. Чем чаще вы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что организм даст надёжный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, вы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

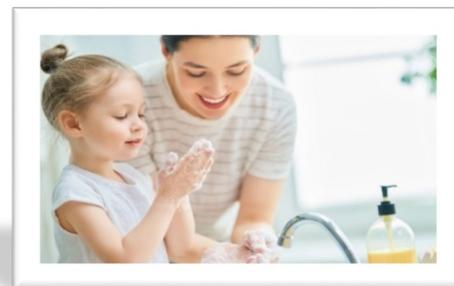


- Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребёнком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

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

- Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.

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



- Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.

- Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребёнка зимой - это

правильный выбор одежды. Используйте лёгкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении. В слишком тяжёлых и тёплых вещах ребёнок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.

- Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

- Если день солнечный, но морозный - это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина Д, но и повышают наше настроение.

- Если малыш на прогулке замёрз - погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит кровообращение в конечностях и в горле, простуда отступит.

- Не забывайте и про уход за кожей ребёнка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом.

Безопасность на прогулке

К сожалению, уважаемые родители, чаще всего зимой дети получают травмы при падении. Мы взрослые должны позаботиться о том, чтобы прогулки не огорчались детскими травмами и слезами. Вы должны задать себе вопрос: правильно ли одет и обут ваш ребёнок? Есть ли у него одежда именно для зимней прогулки.

Какие меры предосторожности мы можем предпринять заранее.

- В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

- При покупке обуви предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой.

- Обувь необходимо брать на размер больше, чтобы можно было надеть тёплые носки. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.

- Шапка должна быть на завязках, чтобы в случае падения ребёнка, она не упала с головы, чтобы могла смягчить удар головой.

- Шарф должен быть коротким, чтобы ребёнок не зацепился им.

- Необходимо следить за длительностью прогулки. В результате длительного воздействия низкой температуры окружающего воздуха у ребёнка может наступить переохлаждение.

- Резкое понижение температуры тела приводит к замерзанию. Первая помощь замёрзшему ребёнку заключается в его согревании в тёплом помещении. Также, ребёнку необходимо дать тёплое питьё, согреть в горячей ванне, уложить в постель. Конечно, вызвать врача.

**Пусть зима дарит Вашему ребёнку
радость от катания на санках и ледянках,
от игр в снежки всей семьёй!**

А болезни и недомогания пусть обходят его стороной.

Берегите здоровье ребёнка!



Источник:

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-zdorove-detei-zimoi.html>

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-bezopasnost-detei-zimoi.html>