

Консультация для родителей "ВЕСНОЙ ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕМ!"

Ранней весной защитить ребенка от простуды намного труднее, чем осенью или зимой. Виной тому высокая активность вирусов с окончанием холодов, сниженный иммунитет ребенка, зимняя витаминная недостаточность. Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, иммунитет укрепить, оставаться здоровыми радоваться весне?

Прежде чем бежать в аптеку за дорогими и яркими упаковками витаминов, стоит попробовать укрепить здоровье малыша исключительно безопасными, полезными и доступными каждому средствами. Чтобы устранить проблему, иногда достаточно изменить рацион питания ребенка и пересмотреть его режим дня и физическую активность.

Питание.

Не количество, а качество потребляемой пищи имеет огромное значение. Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Морская капуста, яичный желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм. Меню ребенка должно содержать достаточное количество овощей, таких как морковь, капуста, свекла, зелень, фрукты (цитрусовые, киви). Именно весной лучше всего работает правило – 5 овощей или фруктов в день.

Полезные напитки.

Постарайтесь каждое утро делать своему ребенку яблочно-морковный сок. Это не составит вам особого труда, а результат будет превосходный. Да и в течение дня чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай не будут лишними. Можно делать отвары из замороженных ягод, только не стоит варить долго – лучше залить кипятком и дать постоять. Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники. Особое внимание уделите кисломолочным продуктам – 1-2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка.

Мед.

Трудно преувеличить пользу меда, о нем сказано все и даже немного больше. Поэтому если у ребенка нет аллергии на мед, смело давайте ему чайную ложку этого волшебного снадобья перед сном.

Железо.

Практически любой организм страдает анемией (снижением гемоглобина) в весенний период. Она проявляется отсутствием аппетита, вялостью, ребенок быстро устает и капризничает. Попробуйте справиться с этим, добавив в меню ребенка петрушку, гранатовый сок, зеленые яблоки, грецкие орехи.

Свежий воздух.

Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах подальше от дорог и многолюдных мест. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные

игры, просто гуляйте на большие расстояния. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

Сон.

Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!

Эти простые рекомендации помогут вашему ребенку довольно быстро укрепить иммунитет.

Роль прогулки в весенний период. Одежда и обувь детей

Большое значение для здоровья ребенка имеет прогулка на свежем воздухе. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.

Совместные прогулки с родителями, экскурсии, игры и спортивные развлечения на воздухе укрепляют здоровье детей. Между тем, во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой в холодную погоду не проводятся, а иногда даже в субботние и воскресные дни дети совсем не выходят из дома.

Удобно устраивать вечерние прогулки, которые не требуют длительного времени и всегда привлекают детей. Ребенок радуется не только возможности погулять, но и побыть вдвоем с папой или мамой, поговорить с ними, поиграть. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, бодрое настроение, они быстро засыпают и спят более глубоко.

Для общего физического развития и для закаливания организма очень важна правильная организация самой процедуры прогулки.

Умело подобранная одежда для весенних прогулок — залог здоровья ребенка.

Солнышко пригревает все сильнее, и скоро весна порадует нас еще большим теплом, цветочными и травяными ароматами, щебетанием птиц и свежестью воздуха. Весна по-своему обманчива, она пригреет горячими лучиками солнышка, и мы уже раздеваемся, скидывая теплые одежды и шапки. И как итог — простуды, такие частые именно ранней весной. Итак, давайте подумаем, как одеть ребенка в этот период — ранней весной для прогулок на улице.

Во-первых, если вы собираете ребенка на улицу в весенний день не нужно его сильно кутать, так как зима все-таки уже сдала свои позиции, хоть и не полностью. Некоторые родители ошибочно считают, что маленького ребенка надо тепло одевать. Если одеть ребенка слишком тепло в тесные одежды, он может быстро вспотеть

