

«Как защитить здоровье детей в осенний – зимний период»

Составила: Каблукова Т.В. воспитатель по физической культуре

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

Запомните 10 важных правил, как защитить здоровье детей!

- Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения ребёнком многолюдных общественных **мест**: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом. Постарайтесь не брать с собой ребёнка 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 путём.
- 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 проветривание комнат.
- Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребёнка- 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 здоровье.
- Обувь не должна стеснять движение 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 ребёнок на прогулке замёрз - погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит кровообращение в конечностях и горле, и простуда отступит.
- Не забывайте и про уход за кожей ребёнка в холодный период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, на губы нанесите тонкий слой вазелина

Закаливание воздухом – к сожалению, недооцениваемый метод закаливания ребёнка. Хотя, что может быть проще постоянного притока свежего воздуха? Кислород, отрицательно заряженные ионы необходимо детям вдвое, чем взрослым людям. Дети, постоянно находящиеся в помещении - вялые, бледные, часто болеющие. Зимой душный воздух в помещении особенно вреден - у него повышенная температура и сухость из-за отопления. Поэтому дом необходимо систематически проветривать. Прогулки на свежем воздухе отлично закаляют детей. Ребёнок должен гулять, чем больше – тем лучше. Зимой при температуре до 20 градусов мороза. При отсутствии ветра не менее 2 часов. При этом зимняя одежда малыша должна быть тёплой, но лёгкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать ребёнка, он потеет, и вероятность переохлаждения выше, поэтому в идеале нужно использовать специальное детское термобельё. Но самый

главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо.