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

 **

 Зима прекрасное время для веселых игр и развлечений на улице. Но очень часто переохлаждение приводит к простудным заболеваниям.

Дети начинают жаловаться на недомогание, поднимается температура и в этом случае на помощь приходят врачи. Как же позаботиться о здоровье детей в зимний период.

* В первую очередь необходимо уделить внимание сбаллансированному

питанию. Добавить в рацион пищу, богатую белками, углеводами, они

помогут снабдить организм дополнительной энергией. Полезны будут

сухофрукты и орехи, в которые богаты клетчаткой, глюкозой и витаминами.

Эти продукты помогут повысить иммунитет и улучшить мозговую

деятельность.

* Не забывайте так же о физической активности, почаще гуляйте на свежем воздухе. Помните, что одеваться нужно по погоде, старайтесь излишне не кутать вашего ребенка, но и знайте, что переохлаждение может быть опасным.
* Соблюдайте режим дня. Четкий режим поможет сохранить баланс между активностью и отдыхом.
* В связи с отопительным сезоном воздух в помещении становится сухим и пыльным. Регулярное проветривание и влажная уборка помогут насыщать организм кислородом, повысить сопротивляемость организма.

**А самое главное, позаботьтесь о душевном состоянии ребенка.**

**Положительные эмоции и хорошее настроение – залог крепкого здоровья!**

