**Консультация для родителей**

**«Здоровье детей в зимний период»**

Детский организм слабеет с наступлением **осеннего и зимнего периода число детей**, подхвативших простуду, резко увеличивается. Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. Но все-таки: нужно стараться беречь ребенка от простуды!

Чтобы уберечь ребенка от простуды в **период** сезонной вспышки заболеваемости, нужно следовать следующим советам, простым, но действенным!

**• Приучите малыша дышать носом, а не ртом!**

Эта простая рекомендация очень важна для малыша. Потому что, именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, защищающая от микробов. При дыхании носом значительная часть микробов погибает еще до попадания в организм. Вот поэтому, дышать носом – это первый способ избежать болезни.

**• У малыша с собой всегда должен быть чистый носовой платок!**

Лучше пользоваться одноразовыми бумажными платочками – это позволит избежать распространения инфекции. Нужно объяснять ребенку, что чихать нужно не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко распространяются со всех поверхностей в доме на ладошки ребенка, а оттуда – уже они очень быстро попадают в дыхательные пути.

**• Не нужно забывать про помощников в борьбе с микробами - это лук и чеснок.**

Природные фитонциды лука и чеснока обладают полезными свойствами убивать микробы – и потому очень полезно оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок. Полезно принимать в пищу и лук и чеснок.

**• Обязательно не забывать проветривать комнаты.**

И когда за окном холодно, все равно нужно найти 10-15 минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – не только обогатит комнаты свежим воздухом, но и окажется действенным средством от микробов.

Укрепление иммунитета.

Крепкий иммунитет у малыша даёт гарантию, что и холода, и сезонные вспышки простуды не окажут никакого влияния. Как же укрепить иммунитет ребенка спросите вы?

**• Это, как правило, правильное питание**.

Рацион малыша должно быть разнообразным и обогащенным витаминами и минералами. Так же могут подойти витамины, созданные специально для **детей**. А если **родители** предпочитают не давать ребенку аптечные витамины, а пытаются обходиться натуральными средствами. Тогда нужно постараться, чтобы в питании ребенка присутствовали такие продукты, которые богаты витамином С,

очень важно для иммунитета ребенка: черная **смородина**, сладкий перец, цитрусовые, облепиха, киви, множество видов капусты брюссельская, брокколи, цветная, краснокочанная, чеснок, ягоды рябины, шиповник. Очень полезные витамины А и Е.

**• Очень важен активный образ жизни.**

Физическая активность укрепляет организм. Бег, плавание, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки на чистом воздухе – все это полезно воздействует на организм и иммунитет малыша. Очень полезны физические упражнения на свежем воздухе.

**• Чем полезны перепады температур.**

Организм, приученный переносить перепады температур стойко, способен так же сопротивляться простуде. Любые процедуры по закаливанию нужно вводить постепенно. Укреплением иммунитета нужно заниматься постоянно. **Но когда вы достигните результата, вы не будете жалеть – и ваш малыш будет болеть реже, и здоровье его будет крепче!**