**Консультация**

**« Весной здоровье укрепляем »**

**Подготовил: Колотова Е.И.**

 Зима позади. Позади суровые морозы и метели. Март, солнышко начинает пригревать первыми весенними лучами, но врачи считают и называют весенний период опасным временем, детский организм ослаблен зимними простудами. Для нас, заботливых родителей, основная задача весной, снять угрозу авитаминоза, укрепить иммунитет ребенка. Ранней весной защитить ребенка от простуды на много 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, и 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 . Важные моменты, на которые нужно обратить внимание, при решении поставленной задачи **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. Увлажненный и свежий воздух. Обязательно увлажнять воздух в помещении, где находится ребенок: регулярно производите влажную уборку, используйте увлажнитель воздуха, обеспечьте доступ свежего воздуха (проветривайте помещения). Имейте в виду, что обогреватели, батареи сушат воздух и если слизистая носа пересушена, то вирусам и микробам легко проникнуть в организм ребенка. **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!

 Соблюдать все эти правила и следовать им, согласитесь, совсем несложно, и если выполнять их всей семьей, то забота о здоровье малыша пойдет всем только на пользу и укрепит здоровый дух семьи! .