



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 232»

Консультация для родителей «Сохранить и укрепить здоровье ребёнка»

Воспитатели
старшей группы №21
Тригуб Т.П.
Малюхова Ю.М.

2021



Началась осень, близки первые дожди, а там и первые морозы, и сезонные простуды. Не много людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную погоду, достаем из шкафчиков тёплые куртки, шарфы и шапки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и **витаминам** на столе. Сейчас же дни становятся короче, а ночи длиннее, возможностей для активного отдыха всё меньше и меньше.

Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут чёткий режим и регулярные занятия со специалистами. Поэтому дошкольники начинают жаловаться на недосыпание. Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей, каждый родитель может помочь своему ребёнку справиться с нагрузкой и улучшить самочувствие. Для того, чтобы ребёнку легче адаптироваться к осеннему периоду детям нужна более насыщенная и питательная пища.

Сложно сопротивляться **вирусным** атакам и низким температурам ослабленному организму. И ещё у ребёнка организм только формируется, потому и нужно ему больше калорий, чем взрослым. И дети больше двигаются, в результате расходуется больше энергии, которую необходимо восполнять. Поэтому необходимо ввести в рацион ребёнка **зерновые культуры** – они перевариваются постепенно, снабжая организм ребёнка углеводами и немалым количеством энергии на весь день.

Кроме того, полезны **сухофрукты**, они снабжают организм клетчаткой и стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Ещё полезны **грецкие орехи**, они укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга. Кроме всего прочего детям необходимы жиры, чтобы поддерживать нормальную температуру тела.

Будут также полезны для костей ребёнка **молочные продукты**, содержащие кальций такие как: молоко, сыр, сметана. В рацион детей необходимо регулярно включать продукты, которые богаты белками: птицу, рыбу, мясо. Без них не возможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов.

Нельзя отказываться и от **физической активности**. Правильные нагрузки только улучшают здоровье вашего ребёнка, по возможности гуляйте со своим ребёнком после детского сада не менее часа, а особенно по выходным. Это доставит большую радость вашему ребёнку, ведь он скучает за вами и общение с вами доставит ему удовольствие.

Безусловно, все родители знают, как опасно переохлаждение для ребёнка. Однако стоит помнить, что одеваться стоит по погоде, а не кутать его во всю имеющуюся одежду. А самое главное уделяйте своему ребёнку больше внимания, разговаривайте с ним, проводите всё своё **свободное время**.

Поэтому, чтобы укрепить здоровье ребенка необходимо придерживаться несложных правил:

1. По утрам, за завтраком, следует кормить ребенка цельнозерновыми продуктами и теми, что богаты белками, жирами и углеводами, а также клетчаткой. В ежедневном рационе должно присутствовать железо, кальций и прочие микроэлементы. Специалисты советуют добавлять в меню фрукты и овощи, морепродукты и йогурт. **Употребление свежих фруктов**, ягод и овощей



— лучшая профилактика сезонных болезней. Можно дополнительно использовать витаминно-минеральные комплексы

Организируйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

2. Приучайте детей как **можно чаще мыть руки!** По статистике 80% микробов попадают в наш организм через грязные руки. К сожалению, возможность вымыть руки бывает не всегда. На помощь придут гигиенические детские влажные салфетки.

3. Необходимо взять за правило чаще промывать носовые пазухи **аптечной морской водой** или просто водой комнатной температуры. Это очистит слизистую носовых ходов от микробов.

4. Чтобы обезопасить детей от постоянных ОРВИ и ОРЗ не забываем и о народных средствах как **лук и чеснок**.

5. И, конечно, **физическая активность!** В период простудных заболеваний всеми средствами следует стремиться к повышению иммунитета. Именно физическая активность является методом поддержания организма в тонусе и улучшения настроения!

Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

