**Консультация для родителей**

*«****Забота о здоровье детей весной****»*

Вот и к нам пришла долгожданная **весна**. Солнышко одаривает нас своими теплыми лучами, пробуждается природа, бегут ручьи мы так долго ждали эти теплые деньки. К сожалению, **весна** не всегда оправдывает ожидания и приносит с собой хандру, вялость, сонливость, обострение хронических **заболеваний**. Почему же это происходит?

Все очень просто, недостаток витаминов дает о себе знать. Как правило, погода **весной неустойчивая**, часто меняется, повышенная влажность. Не помогают даже первые весенние солнечные лучи, которые мы так ждали. Даже вполне **здоровые дети весной** жалуются на свое самочувствие.

Как укрепить **весной здоровье детей**?

Закаливание. Закаливание можно начать с утренней гимнастики, которую следует проводить ежедневно после пробуждения малыша. Пусть ребенок в течение 10-15 минут повторяет несложные упражнения за мамой или папой, а сами занятия должны проходить в хорошо проветренном помещении. Следующий этап – растирание конечностей и всего тела губкой, смоченной водой +22-25’C. Постепенно температуру можно снизить до +18’C. По окончании водных процедур малыша следует насухо вытереть и переодеть в теплую сухую одежду. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 *(температура тела)* и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

Обманчивое потепление. Погода **весной весьма переменчива**, часто лучи солнца уступают место холодному ветру. Поэтому собираясь на прогулку нужно обратить внимание на одежду, одевайте ребенка по погоде, не теплее и не легче, чтобы не было переохлаждения. Ноги должны быть сухими и теплыми. Гуляйте с ребенком на свежем воздухе как можно чаще.

Полноценное питание. Необходимо с большим вниманием отнестись к рациону питание вашего ребенка. Основу питания ребенка должны составлять злаки, сезонные овощи и фрукты, а также молочные продукты, рыба и мясо. Добавлением к базовому меню должны служить такие полезные продукты, как мед, сухофрукты и орехи, соки и компоты, а также первая весенняя зелень - петрушка и укроп, зеленый лук.

Следить за соблюдением режима дня. **Весной ночи укорачиваются**, а дни становятся длиннее и порой в привычном режиме ребенка происходят изменения – он поднимается раньше обычного. Отказывается от дневного сна в пользу долгой прогулки. Поздним засыпанием из-за перевозбуждения. Смена режима активности и отдыха, а также качество и количество сна должны соответствовать потребностям растущего организма.

Бытовые условия и психоэмоциональная атмосфера в семье, должны благоприятствовать развитию ребенка и **здоровому состоянию психики**. Ребенку для **здоровья нужна любовь**, ласка и море положительных эмоций.

**Соблюдать все эти правила и следовать им,**

 **согласитесь, совсем несложно, и если выполнять их всей семьей, то забота о здоровье ребенка пойдет всем только на пользу**

**и укрепит здоровый дух семьи**!

