



*Консультация для родителей
«Как сохранить здоровье ребенка
зимой».*

Подготовила: Клименко Юлия Сергеевна, воспитатель МБ ДОУ
«Детский сад № 14» г. Новокузнецка.

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Русская пословица гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

Многие факторы влияют на здоровье:

- соблюдение режима дня
- организация двигательной активности, длительность прогулки
- закаливание
- полноценное и рациональное питание
- условия жизни в семье
- полноценный сон
- выполнение культурно-гигиенических норм и правил
- влияние окружающей среды, экология
- наследственность
- уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

Для сохранения здоровья дошкольников используются специальные меры, такие как утренняя гимнастика, физкультурные занятия в зале и на воздухе, прогулка, подвижные игры, физкультминутки на занятиях, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Кроме того, к здоровьесберегающим технологиям относятся рациональный двигательный режим, разумное чередование умственной и двигательной нагрузок, соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей, смена на занятии различных видов деятельности.

1. Закаливание: Процедуру закаливания нужно начать с установления микроклимата в комнате ребенка. Проветривайте ее 3-4 раза в день, пусть ребенку будет прохладно, но не жарко. Приучите малыша утром умываться холодной водой, а затем – обтираться намоченным в прохладной воде полотенцем.

2. Если ребенок начал заболевать – не медлите с лечением. Ведите малыша к врачу. [Вызов врача на дом](#) избавит вас от похода в поликлинику, если ребенок чересчур ослаблен. Многие родители очень скептически настроены по поводу приема антибиотиков. Возможно, на этом будет настаивать врач, если у малыша пневмония, отит или сложная ангина. Если болезнь на самой начальной стадии, то можно попробовать бороться с ней народными методами: прогреванием, закапываниями носа, питьем травяных чаев и настоев.

3. При небольшом насморке нужно сразу начать делать прогревания пазух инфракрасной лампой.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!