

Консультация для родителей «Здоровье детей весной»

Вот и наступила весна. Ярко светит солнышко, бегут ручьи. Все долго ждали прихода весны. Однако, с наступлением весны увеличивается беспокойство родителей о здоровье детей. Почему весной наши дети становятся вялыми, быстро утомляются, снижается аппетит? Детскому организму не хватает витаминов и это дает о себе знать. Весной погода становится неустойчивой, меняется влажность воздуха. Не помогает даже первые лучи солнца, которых мы ждали с большим нетерпением.

Растущий организм всегда особенно чутко реагирует на любые климатические и погодные изменения, поэтому вопрос о том, как сохранить весной здоровье детям, актуален для каждого родителя. Профилактику простудных заболеваний необходимо начинать до наступления оттепелей, ещё в феврале. С приходом весны, особенно в марте, от родителей требуется наибольшее внимание к здоровью ребёнка именно в плане предупреждения переохлаждения организма и снижения восприимчивости к вирусам. Здоровье детей весной заставляет уделить более пристальное внимание к одежде. Руки и ноги всегда должны находиться в тепле и сухости. Даже если днём на улице жарко, как только садится солнце, температура быстро падает на несколько градусов, поэтому необходимо следить за тем, чтобы ребёнок всегда носил шапку и шарф. Прогулки на свежем воздухе должны способствовать укреплению здоровья, и поскольку весной часто бывает достаточно ветрено, позаботьтесь о том, чтобы детская одежда была умеренно тёплой и не продуваемой.

Если ваш ребёнок часто простужается или имеет одно или нескольких хронических заболеваний, обостряющихся в межсезонье, вам желательно получить консультацию педиатра.

Как поддержать здоровье весной – вопрос, актуальный для каждого. Все мы хотим не только не выпасть из привычного ритма жизни из-за простуды, но и повысить свою работоспособность, увеличить активность и пребывать в прекрасном расположении духа.

Питание ребенка. Постарайтесь, чтобы ваш рацион стал включать больше фруктов, зелени и овощей. Перед сном желательно давать ребёнку одну чайную ложку меда. Мед не только позволит укрепить иммунитет ребёнка, но и сделает его сон более спокойным и крепким. Нужно добавлять в рацион питания грецкие орехи, гранатовый сок, зеленые яблоки. Весной в меню ребёнка обязательно должны входить морепродукты, в которых содержится много йода. Для укрепления иммунитета, существуют опробованные народные средства, вот некоторые из них:

Лук и чеснок. Они выделяют фитонциды — вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

Мед и лимон. Если ваш малыш не выявляет склонности к разного рода аллергии, отличным средством для укрепления и поддержания иммунитета является мед, в особенности липовый и гречишный. Шиповник – известное средство для поддержания жизненного тонуса.

Прогулки на свежем воздухе. На улице стало теплее, а это значит, что вы можете увеличить длительность своих прогулок, сделать их более регулярными и активными.

Вы способствуете естественной выработке витамина D, полезного для детских костей и суставов.

Весной дети должны спать не менее 10 часов в сутки. Непрерывный сон обеспечит ребёнку прилив сил и энергии.

Уважаемые родители, желаем Вам и вашим деткам, крепкого здоровья!!!

Подготовила: Рубель Л.С.
апрель 2026г.