**Консультация для родителей**

**«Профилактика ОРВИ в весенний период»**

Нередко весной наше состояние здоровья ухудшается. Сказывается недостаток витаминов, усталость после продолжительных морозов и т.п. Именно на весну приходится огромное количество простудных заболеваний. Особенно тяжело они переносятся детьми. Все «спящие» болезни и инфекции просыпаются, как только становится тепло на улице. Прежде всего, возникает простуда у ребенка. Не стоит забывать и о весенней аллергии, от которых страдают все окружающие. Начинаются проблемы с желудком и другие хвори. Проблемы сильно затрагивают организм ребенка. Что делать родителям в этот период, чтобы обезопасить ребенка? Ослабленный организм не может самостоятельно побороть вирусы, что нередко приводит к осложнениям. Как следствие – прием антибиотиков и еще большее ослабление иммунитета. Каждый согласится, что профилактика гораздо лучше, чем лечение, поэтому предлагаем Вам советы по укреплению иммунитета в весенний период.

В первую очередь вы должны отрегулировать **режим дня**. Ребенок должен спать не менее 9-10 часов в сутки, в противном случае у него будет недостаточно сил, чтобы выдерживать все нагрузки. Если продолжительность сна у вашего ребенка меньше, стоит начать раньше укладывать его спать. Минимизируйте время просмотра телевизора, правильно организуйте время отдыха и активных игр. Не перенапрягайте ребенка. Если после дополнительных занятий он приходит выжатый как лимон, значит, следует уменьшить нагрузку.

Не менее важно и **правильное питание.** Не стоит кормить ребенка исключительно макаронами и кашами. В районе дошкольника должны быть представлены овощи, мясные блюда, крупы, молочные продукты, фрукты. Нужно обогатить рацион питания витаминами. Можно проконсультироваться с педиатром по поводу пищи.

Ну и наконец, не стоит забывать о **закаливании**. Не кутайте ребенка, проводите различные закаливающие процедуры – воздушные ванны, обливания, обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе. Квартиру нужно проветривать минимум 1-2 раза в день, даже тогда, когда на улице морозно. **Спорт** – в обязательном порядке. Зарядка по утрам, активные выходные на улице.

Стоит внимательно подбирать **одежду** весной. Ведь погода в этот период постоянно меняется и сложно угадать, в чем будет комфортно ребенку. Не одевайте ребенка так, чтоб ему было жарко. Обязательно обзаведитесь резиновыми сапогами. Ведь дождливая погода обеспечена. Отдавать свое предпочтение нужно одежде с не продуваемым верхним слоем.

Больше внимания уделяйте здоровому образу жизни и, поверьте, это обязательно даст свои плоды!