**Укрепляем здоровье весной (консультация для родителей)**


Долгожданная весна – это нежные солнечные лучи, красота обновления природы, смена тяжелых зимних ботинок легкими туфлями, родительские надежды о выздоровлении и победе над зимними болезнями.

К сожалению, весна не всегда оправдывает ожидания и приносит с собой хандру и капризность, вялость и сонливость, повышенную утомляемость и слабость, обострение хронических заболеваний.

**Как укрепить здоровье ребенка весной?**

* **Прогулки на свежем воздухе.** Активные игры помогают расходовать энергию, накопившуюся за долгое время бездействия, обеспечивают полноценное физическое развитие, способствуют хорошему аппетиту и крепкому сну. Гуляйте не менее 2-3 часов ежедневно!
* **Солнечные ванны.** Открывая лица и ладони детей солнечным лучам, Вы способствуете естественной выработке витамина D, полезного для детских костей и суставов.
* **Обманчивое потепление и одежда.** Погода весной весьма переменчива, а  лучи весеннего солнца часто уступают холодному ветру. Собираясь на прогулку, одевайте ребенка удобно, легко и тепло. Но не перегревайте!
* **Борьба с авитаминозом.** Долгая и холодная зима, инфекционные заболевания и простуды, недостаток свежих фруктов и овощей – все это ослабляет детский иммунитет. Применение витаминных комплексов и общеукрепляющих препаратов восполнит недостаток полезных веществ  и укрепит здоровье ребенка весной. Перед началом приема лекарственных средств посоветуйтесь с врачом и придерживайтесь дозировок!
* **Полноценное питание.** Восполнить запас энергии поможет правильно составленное меню. 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, шпинат и кресс-салат.
* **Соблюдение режима.** Весной ночи укорачиваются, а дни удлиняются. И порой в привычном режиме ребенка происходят изменения  - он удивляет ранними подъемами, отказом 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.