**Здоровьесбережение зимой!**

Пока взрослые любуются, малыши во всю наслаждаются зимой, нередко забывая о самочувствии и даже не замечая, как мороз кусает за щечки. Родителям и воспитателям виднее, что значит для их ребенка мороз – ничего страшного или лучше остаться дома. Однако мало всего лишь понять, что лучше – резвиться на свежем воздухе или играть в тепле. Оба этих пространства могут быть опасны зимой, поэтому я хочу дать несколько советов. И так:

**Что значит «очень холодно»?**

     Зима пугает нас лютыми морозами, но большие минусы – не самое страшное. Куда опаснее резкий ветер, так как именно он создает впечатление, что на улице холоднее, чем показывает столбик термометра. Помните, если температура опустилась до –10 °C, на улицу лучше не выходить. Но даже при более сильном морозе прогулки могут быть приятными при условии, что все тепло одеты, погода сухая, ребенок активен и не потеет.

      Какой бы ни была температура за окном, следите за тем, не промокает ли одежда вашего сорванца, не холодные ли у него ручки, не замерз ли он сам и не дрожит ли от холода. Основное внимание обращайте на ноги, руки, лицо и шею.

      Защитные кремы от холода надо наносить как минимум за 40 минут до выхода на улицу! Не стоит смазывать ими щечки младенцев, которые только лежат и еще не сидят.

**Подходящая одежда и обувь – всегда**

      Всем известно, что зимой надо одеваться тепло, но не забывайте, что одежда должна защищать также от ветра и влаги. От холода и сырости гораздо лучше защитит одежда из шерсти, а не синтетика. Выходя с ребенком на улицу, оденьте малыша тепло, но не слишком плотно, чтобы ребенок мог свободно двигаться. Не заболеть помогут несколько слоев одежды.

      Ни в коем случае не прикрывайте рот и нос ребенка шарфом – от дыхания он становится влажным. Ребенок вдыхает сырой воздух, и он раздражает дыхательные пути куда сильнее, чем холодный, но сухой.

       Особое внимание обращайте на обувь. Лучше всего покупать сапожки такого размера, чтобы туда влезали теплые носки, обувь не должна слишком плотно облегать ножки малыша. Если стопа зажата, кровообращение в ней замедляется, и ноги мерзнут.

      Перед выходом на улицу не забудьте взять с собой лишнюю пару носков и варежек, а по возвращении домой первым делом развесьте сырую одежду на просушку.

**Зимние радости вне дома**

      Все физические занятия на свежем воздухе очень полезны, так как укрепляют иммунитет. Чем бы ребенок ни занимался на улице, всегда оценивайте все обстоятельства: если он катается на коньках – достаточно ли прочен лед, и лучше всего кататься в знакомых местах. Если ребенок любит кататься на санках – нет ли поблизости улицы или проезжей части дороги, не слишком ли много там людей, что повышает риск столкновения.

       Этого можно избежать, катаясь на управляемых санках (с рулем). Чем экстримальнее увлечение, тем серьезнее надо разъяснять ребенку основы данного вида спорта. Например, если вы катаетесь на горных лыжах или сноуборде, лучше всего начинать это с инструктором. Ребенок не должен заниматься спортом без каски и других защитных средств.

       Во время занятий нужны небольшие паузы для отдыха. Если случилось падение или просто так ребенок расплакался, лучше всего увести его в помещение, так как плач означает более частое и глубокое дыхание. А значит, вдыхаемый воздух не успевает нагреться, и ребенок может заболеть.

**Если природа дала нам красивую и снежную зиму, не стоит бояться ее сурового и буйного нрава. В холодную погоду вокруг нас гораздо больше микробов и вирусов, поэтому приучите ребенка заботиться о себе – следить за тем, помыты ли руки, обута ли теплая и просторная обувь, не замерз ли он. Следуя этим простым советам, вы получите от зимы много сказочных мгновений, а не гору салфеток и носовых платков.**