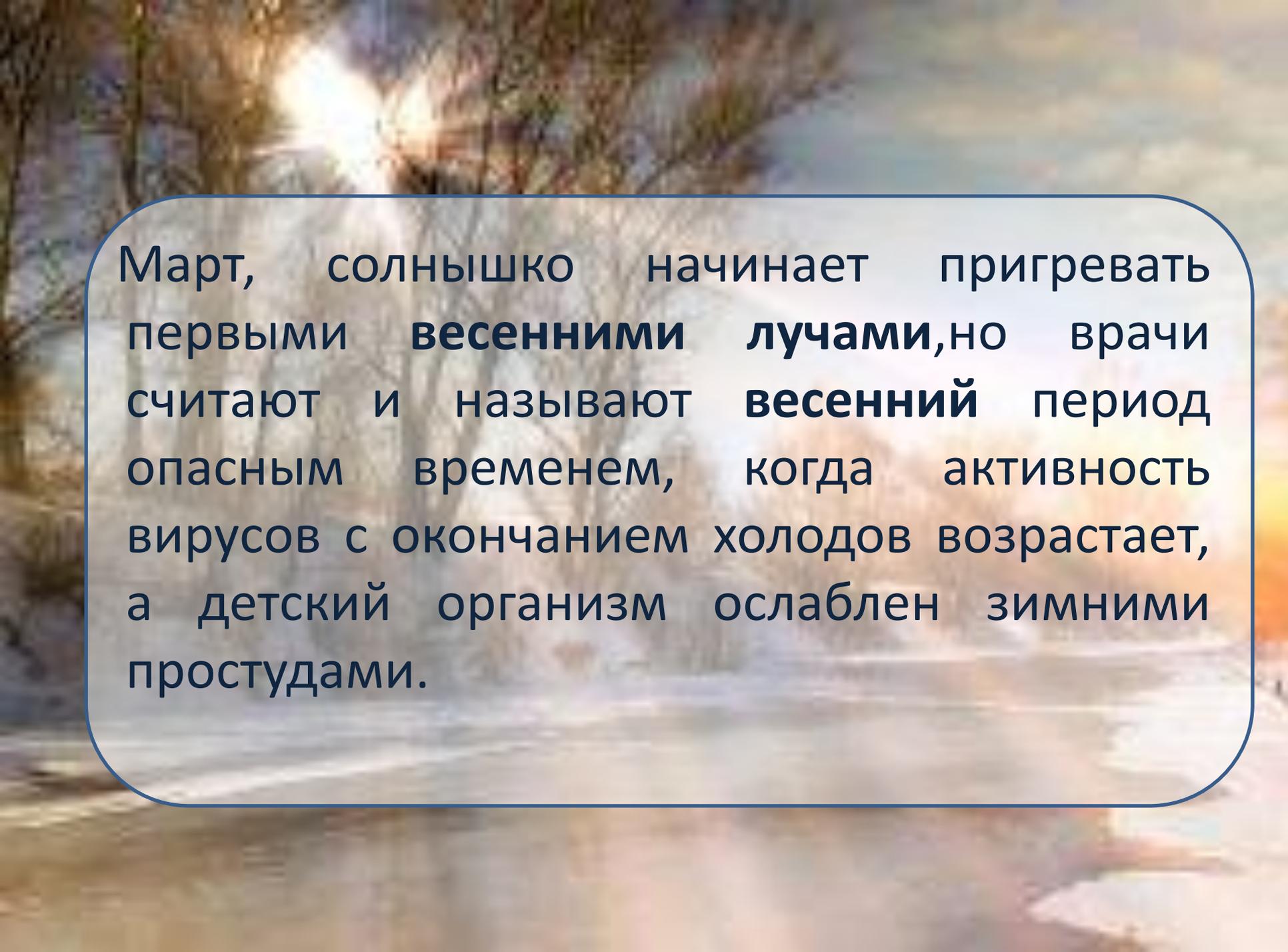
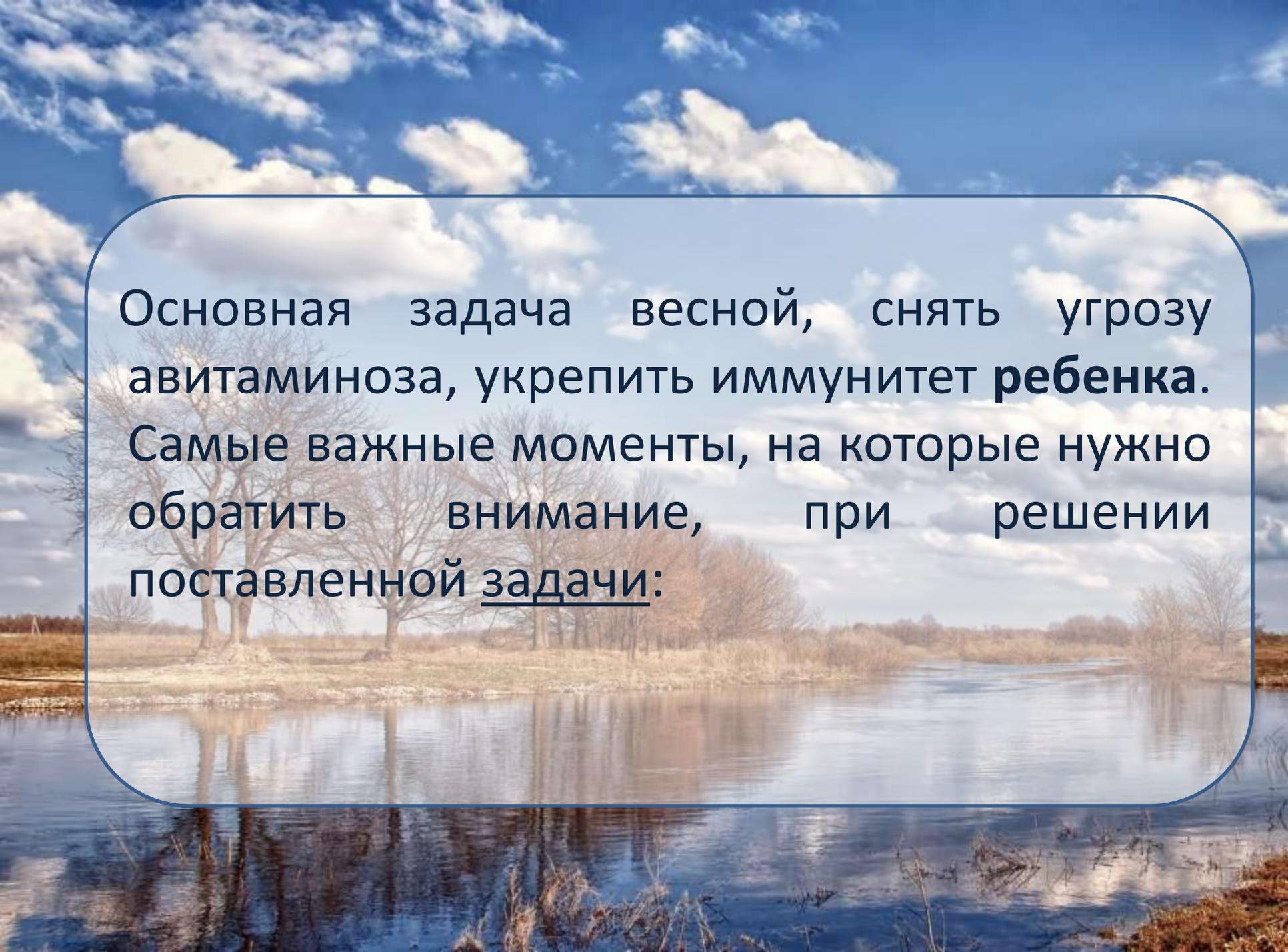
A close-up photograph of a child's legs and feet. The child is wearing a bright yellow raincoat and matching yellow rubber boots. They are walking through a dark, wet puddle on a paved surface, splashing water. The background is blurred, showing more of the wet pavement and some distant figures. The text is overlaid in the center of the image.

**Забота о здоровье  
ребенка  
весной.**



Март, солнышко начинает пригревать первыми **весенними лучами**, но врачи считают и называют **весенний** период опасным временем, когда активность вирусов с окончанием холодов возрастает, а детский организм ослаблен зимними простудами.

A scenic landscape featuring a wide river in the foreground, reflecting the sky and clouds. The middle ground shows a line of bare trees and a grassy bank. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The entire scene is framed by a blue border with rounded corners.

Основная задача весной, снять угрозу авитаминоза, укрепить иммунитет **ребенка**. Самые важные моменты, на которые нужно обратить внимание, при решении поставленной задачи:

# Увлажненный и свежий воздух.

Обязательно увлажнять воздух в помещении, где находится **ребенок**: регулярно производите влажную уборку, используйте увлажнитель воздуха, обеспечьте доступ свежего воздуха (*проветривайте помещения*).

# Закаливание.

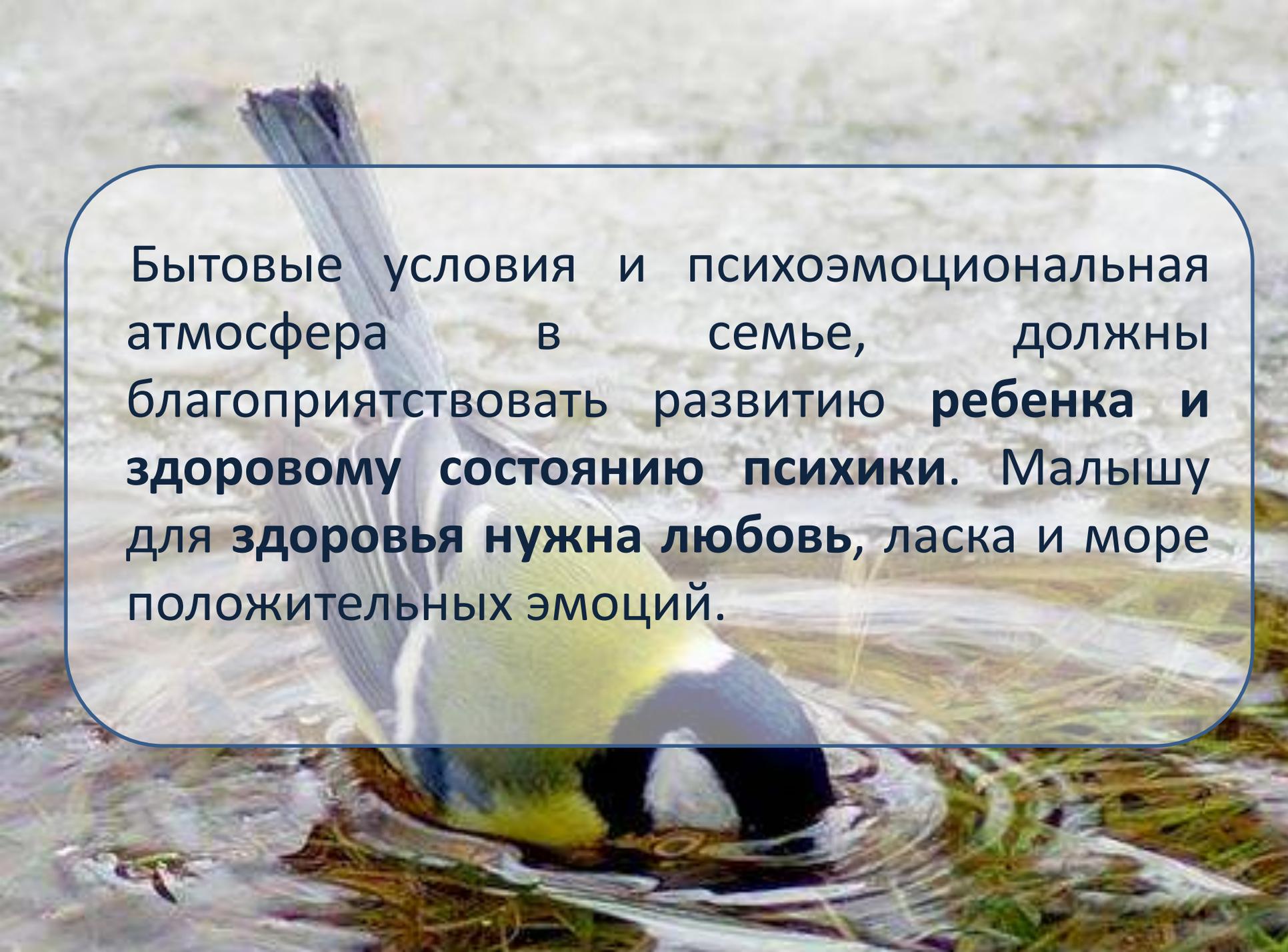
Существует множество проверенных методик закаливания, но учтите, что закаливание можно начинать только с абсолютно **здоровым** **ребенком**. Закаливание можно начать с утренней гимнастики, которую следует проводить ежедневно после пробуждения малыша.

# Прогулки на свежем воздухе.

Гуляйте с **ребенком** на свежем воздухе как можно чаще, одевая малыша по погоде, не теплее и не легче необходимого, следите, чтобы не было переохлаждения, ноги должны быть сухими и теплыми, а скудного **весеннего солнца** будет достаточно, чтобы в организме возобновилась выработка витамина D, потребность в котором после зимы особенно высока.

# Полноценное и правильное питание.

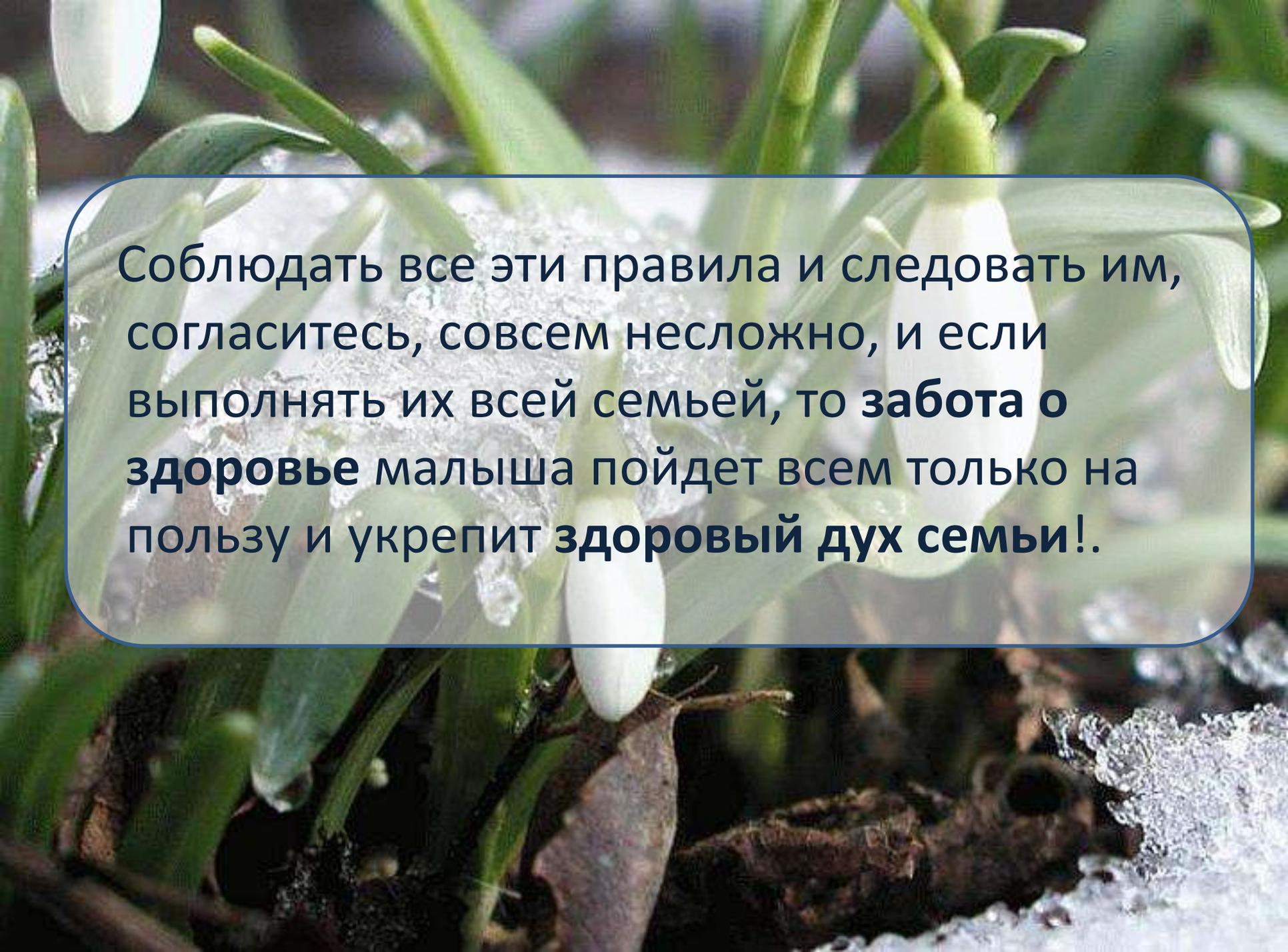
Нельзя кормить малыша однообразной пищей, компенсируя недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами. Старайтесь давать **ребенку** по возможности меньше лекарств, не занимайтесь самолечением.

A blue tit bird is captured in the middle of a splash in shallow water. The bird's head is submerged, and its wings and tail are partially visible above the surface. The water is splashing around the bird, creating white foam and ripples. The background is a soft-focus natural setting with green grass and earth.

Бытовые условия и психоэмоциональная атмосфера в семье, должны благоприятствовать развитию **ребенка и здоровому состоянию психики**. Малышу для здоровья нужна любовь, ласка и море положительных эмоций.

A close-up photograph of several purple crocuses with yellow centers, growing through a layer of white snow. The flowers are in various stages of bloom, and their green leaves are visible. The background is a soft-focus view of more snow and some dark, possibly wooden, elements.

Соблюдение правил для детей и родителей по профилактике вирусных заболеваний. Мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением; старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта; чихая и кашляя, прикрывайте рот; сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их; старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами; избегайте тесного контакта с больными ОРВИ



Соблюдать все эти правила и следовать им, согласитесь, совсем несложно, и если выполнять их всей семьей, то **забота о здоровье** малыша пойдет всем только на пользу и укрепит **здоровый дух семьи!**.

# ИСТОЧНИКИ

- <http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei>
- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni>