***ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ***

***В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД.***

Нередко весной наше состояние здоровья ухудшается. Сказывается недостаток витаминов, усталость после продолжительных морозов и т. д. И поэтому для многих родителей детские болезни – это как ужасный замкнутый круг. Два дня ребенок здоров, затем подхватывает вирус, 2-3 недели дома на больничном, затем возвращается в садик - и все начинается по новой. Если Вам не безразлично здоровье вашего ребенка, то вы должны понимать, что профилактика гораздо лучше, чем лечение.

В первую очередь вы должны отрегулировать режим дня.

Так же не менее важно и правильное питание.

Ну и последнее – не стоит забывать о закаливании. Не кутайте ребенка, проводите различные закаливающие процедуры – воздушные ванны, обливания, обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе. Спорт – в обязательном порядке. Зарядка по утрам, бег на прогулке, катание на роликах с родителями по выходным.

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

******