**Как сохранить здоровье ребенка весной?**

 Прекрасное время года –весна. Наступают долгожданные теплые деньки, и дети вместе с родителями проводят много времени на улице, наслаждаясь солнышком и свежим воздухом. Однако , есть в этом и неприятные особенности. Именно весной мы чаще всего сталкиваемся с детскими простудными заболеваниями.

 Любые вирусы, бактерии,микробы создают инфекционные очаги только при ослабленном иммунитете. Здоровый, крепкий детский организм способен бороться без помощи лекарств.

В первую очередь нужно особое внимание уделить рациону питания. Он должен обеспечить поступление вех необходимых полезных веществ, витаминов, укрепляющих иммунитет.

Отлично укрепляет детский организм закаливание. Можно для начала обтирать ребенка влажным полотенцем, обливать ножки контрастным душем.

 Чтоб здоровье сохранить,
 Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

**Будьте здоровы!**