**Консультация для родителей**

**«Как помочь ребёнку пережить "Полярную ночь".**

 Автор: Лещенко Валентина Михайловна,

 воспитатель МДОУ «Детский сад №2

 «Солнышко» комбинированного вида»,

 Мурманская область, г. Оленегорск.

Полярная ночь - это явление природы, которое наблюдается за Полярным кругом, в том числе и в Мурманской области.



В период с ноября по январь, когда солнце находится за горизонтом, наступает «биологическая темнота», что приводит к «ультрафиолетовому голоданию», которое вызывает расстройство нервной системы, нарушает обменные процессы, снижает работоспособность и иммунобиологический потенциал организма. Поэтому именно в этот период организму человека, особенно детскому, необходима помощь.

Врачи и психологи рекомендуют тщательно заботиться о здоровье наших детей и соблюдать несложные правила:

1. Следить за режимом дня и отдыха ребёнка.

2. Ежедневно делать утреннюю зарядку.

3. При наличии хорошей погоды увеличить продолжительность пребывания на свежем воздухе.

4. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным.

5. В меню должны быть обязательно включены продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества. Особенно витамин С, содержащийся в зелени петрушки и укропа, цитрусовых, красной и чёрной смородине, красном болгарском перце, помидорах, картофеле.

6. В рацион должен входить витамин В, который организм ребенка может получить из хлеба грубого помола, капусты, яблок, молока, сыра, бобовых, печени.

7. Помните о том, что полноценный сон позволяет детям снять утомление и восстановиться. Продолжительность сна для малышей должна составлять 10,5 - 11 часов.

9. Позаботьтесь о сохранении и укреплении зрения детей. Ограничьте время просмотра ребёнком телепередач и проследите за тем, чтобы от экрана телевизора он находился на расстоянии не менее 2,5 метров.

 Не забудьте и о том, что белый снег и яркое солнце наносят непоправимый вред глазам человека. Защищайте глаза солнцезащитными очками.

10. В период выхода из Полярной ночи советуем больше времени проводить на свежем воздухе. Катание с детьми на коньках, лыжные прогулки, игры во дворе и другие виды активного отдыха не только укрепят здоровье детей, но и помогут Вам стать настоящим другом своему ребёнку.