

## Как гулять детворе зимой во дворе

Попросите ребёнка внимательно посмотреть на себя в зеркало и сказать, чем покрыто его тело. Правильно, кожей. Кожа – наша природная одежда и защита. Кожа человека надёжно предохраняет внутренние органы от повреждений, она не пропускает воду, бережёт нас от жары и холода, не даёт перегреваться внутренним органам.

Если долго находиться на холоде, не защищая кожу одеждой, варежками, обувью, то может произойти переохлаждение, обморожение. В этом случае нужно растереть щёчки шарфиком или рукавичкой, **но не снегом!**

Чаще всего простуда начинается с насморка. Нос первым вступает в бой с микробами. Прежде всего, он начинает вырабатывать как можно больше слизи. С её помощью нос пытается задержать нашествие микробов, не дать им проникнуть в горло и к лёгким. Когда слизи становится очень много, нос пытается освободиться от неё. Как? А вот так: а-а-а-пчи! Но при чихании необходимо **прикрывать нос платком**, иначе своими микробами мы можем заразить всех, кто находится рядом.

### **Что делать, когда начинается насморк?**

Главное, чтобы ноги оказались в тепле. Ещё древние греки заметили связь между состоянием ног и насморка. Промочил ноги – схватил насморк. Поэтому возьмите тазик с горячей (но такой, чтобы не обжечься) водой, можно добавить сухой горчицы, опустите в него ноги и посидите, погрейтесь. Затем вытрите сухо-насухо ноги и поскорее надевайте тёплые шерстяные носки. Не забудьте про горячее питьё. Подойдёт чай с мёдом, малиной, другими лекарственными травами (на которые у ребёнка нет аллергии), тёплое молоко.

**Главное, побольше тепла.**

Оказывается, **нос можно закалить**. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой (на стакан воды комнатной температуры полчайной ложки соли).

Подготовила консультацию: воспитатель Нютэнко Н.В.  
г.Ярославль МДОУ «Детский сад № 212»  
2023год

