**Консультация для родителей**

**«Весна – время радости для детей и забот для родителей».**

С каждым днем все ярче и ярче солнышко, длиннее день и все с нетерпением ждут прихода весны. Весна – время радости для детей и забот для родителей. Мы хотим поделиться с вами очень полезной информацией о весенних прогулках и правильном уходе за детьми в весенний период. Действительно, весна — прекрасное время года, которое дарит детям новые впечатления и возможности для развития, но также требует особого внимания от родителей.

**Особенности весенних прогулок.**

Весенние прогулки очень важны для здоровья ребенка. Они обеспечивают:

- получение ультрафиолета, который служит профилактикой рахита

- возможность наблюдать за сезонными изменениями в природе

- активные игры на свежем воздухе

**Рекомендации по одежде: одевать ребенка весной нужно с учетом:**

- уровня активности ребенка (бегает или в основном стоит/сидит)

- температуры и влажности воздуха

- времени дня и места прогулки

**Важные моменты:**

- обувь должна быть водонепроницаемой

- штаны лучше заправлять в сапоги

- необходимо иметь запасные перчатки

- одежда не должна стеснять движений

**Познавательная ценность весенних прогулок**

Весенние прогулки — это не только физическая активность, но и познавательный процесс. Вы можете:

- наблюдать за изменениями в природе (набухание почек, появление листьев)

- следить за птицами, изучать их поведение

- вместе делать скворечник

- развивать речь и навыки счета, обсуждая увиденное

**Правильное питание весной.** Рекомендации по питанию для дошкольников:

- сбалансированное потребление жиров (⅓ животных, ⅔ растительных)

- ежедневное употребление кисломолочных продуктов

- продукты, богатые белками (рыба, мясо, яйца, бобовые)

- ежедневное включение в рацион фруктов и овощей

- продукты с высоким содержанием витамина C

Не забудьте о необходимости консультации с педиатром перед приемом витаминных комплексов.

Весна — это действительно чудесное время для развития детей, и с правильным подходом к прогулкам и питанию можно максимально использовать это время для укрепления здоровья и развития детей.