

Консультация для родителей « Бегом от полярной ночи».

В районе Крайнего Севера установлены изменяющиеся сезонные периоды (биологические ритмы), самыми негативными из которых являются период «полярной ночи (ноябрь - декабрь) и выход из полярной ночи» (январь).

В период «полярной ночи» дошкольники подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющихся агрессивностью и конфликтностью, что связано с изменениями в нейрогуморальной системе организма («синдром полярного напряжения»).

Резкие перепады температуры и атмосферного давления, выраженные магнитные бури, высокая влажность воздуха, нехватка кислорода, недостаток в почве и воде биологически активных веществ, долгий полярный день и долгая полярная ночь...

Все эти «прелести» ощущаем на себе мы с вами. В это время плохо усваиваются витамины, снижается иммунитет, в результате чего организм становится восприимчивым ко многим инфекциям. Трудно входить в полярную ночь, но еще труднее из нее выйти. Постоянная темнота и связанная с этим сонливость способствует упадку сил и снижению настроения. У некоторых падает гемоглобин.

Как поддержать силы, как улучшить самочувствие, как помочь себе пережить это нелегкое для организма время?

Одним из путей укрепления здоровья дошкольников должна стать осторожная разумная тренировка организма, создание социальных мер защиты, позволяющих обеспечить адаптацию на Крайнем Севере и существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость.

Употреблять яблоки каждый день.

Сейчас организму очень нужны витамины, поэтому в рационе питания должно быть много овощей и фруктов. Достаточно витаминов в яблоках, они особенно полезны тем, у кого снижен гемоглобин. Покупайте отечественные яблоки, которые не такие красивые на вид, как импортные, но гораздо полезнее. Если в яблоке много железа, на срезе оно темнеет. Яблоки нужно есть каждый день - они богаты клетчаткой, что улучшает работу кишечника.

В последние годы в продаже появилось много замороженных овощей и фруктов.

В них хорошо сохраняются витамины, и для желудка они даже полезнее, чем свежие овощи и фрукты. Только не нужно их повторно замораживать. Принесли из магазина, разморозили и сразу же ешьте или готовьте блюда.

Особо рекомендуют квашеную капусту.

Квашеная капуста очень богата витаминами. Чтобы кожа была красивой, организм должен получать витамины Е и А. Много их в моркови и тресковой печени. Чтобы морковь лучше усваивалась, добавляйте в нее растительное масло или ложку сметаны. Печень трески полезна для зрения.

Грецкие орехи заменяют мясо.

В период выхода из полярной ночи очень полезны орехи, особенно грецкие, которые по составу близки к мясу. Только не злоупотребляйте (иначе могут быть проблемы с кишечником) – съедайте в неделю не более 100 граммов очищенных орехов. Они содержат белки, жиры, углеводы и витамины. Орехи можно добавлять в салат. Рекомендуют, салат из свеклы, чеснока и грецких орехов.

Многие собирают в сезон **бруснику, морошку, чернику, голубику**. Сейчас они просто незаменимы, и если у вас закончились запасы, покупайте замороженные ягоды.

У большинства северян проблемы со щитовидной железой. Для профилактики заболеваний этого важнейшего органа нужно обязательно есть продукты, богатые йодом, особенно при выходе из полярной ночи. Его много в морской капусте. В последние годы в продаже появились йодированный хлеб и йодированная соль.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы в рацион питания обязательно включайте **курагу, изюм и апельсины**. Апельсины богаты витамином С, много его и в отваре шиповника. От респираторно-вирусной инфекции организм защитят лимон и чеснок. Обязательно принимайте витаминные препараты такие, как алфавит, ревит, ундевит.

Забудьте про чипсы и лимонад.

На севере из рациона питания нельзя полностью исключать жиры (как многие ошибочно считают). В целом же отношение белков, жиров и углеводов в питании северян должно находиться в соотношении 1:1;4. Это значит, что продукты, которые вы употребляете в течение дня, должны содержать углеводов в четыре раза больше, чем отдельно взятых жиров и белков.

Правильное питание, несомненно, фактор очень важный, но при выходе из полярной ночи не менее важно высыпаться, не переутомляться. Заниматься спортом и больше бывать на свежем воздухе, тем более что скоро активно начнет прибавляться световой день. Спать нужно ежедневно не менее 8 часов. Дошкольникам следует ложиться не позднее 9 часов вечера.

Очень полезны именно в это время натуральные соки. Но не в пакетах, а свежавыжатые. И еще очень важно, чтобы дети как можно меньше времени проводили у компьютера и телевизора. Лыжи, бассейн- вот чем лучше всего заниматься в свободное время. Регулярные разнообразные упражнения для всех групп мышц придадут столько бодрости и сил, что полярная ночь пройдет незаметно.

Берегите здоровье свое и ваших близких!

Исполнитель: Шевелева Т.И.