

# Консультация для родителей

## "Как укреплять иммунитет ребёнка."

В дошкольном возрасте у детей закладывается фундамент здоровья, происходит интенсивное физическое развитие, формируется привычка к здоровому образу жизни. Однако, многие дети часто болевают, когда начинают ходить в детский сад. Обычно это выглядит так: малыш три дня посещает в садик, а потом неделю сидит дома больной. И только тогда родители задаются вопросом: "Как укрепить иммунитет ребенка?". Но укрепить иммунитет мгновенно невозможно! Для того чтобы организм ребенка мог противостоять инфекциям требуется около двух месяцев времени. Поэтому чтобы ребенок не болел осенью и зимой, нужно начинать укреплять его иммунитет уже летом.

Укрепить и сохранить иммунитет малыша летом помогут несколько простых правил.

### 1. Здоровое питание

Правильное питание способствует укреплению всего организма, а это поддерживает функционирование иммунной системы ребенка. Активными стимуляторами иммунитета являются антиоксиданты - витамин С, А, Е, селен, глутатион-6, марганец, медь и цистеин. Этими веществами богаты овощи, фрукты, ягоды и зелень. Употребление продуктов богатых антиоксидантами будет намного лучше, чем засорение кишечника ребенка вредными продуктами.

На столе должны всегда находиться «витамины» четырех цветов: оранжевого (апельсины, мандарины, морковь), зеленого (капуста, огурцы, зелень), красного (помидоры, яблоки, клубника) и желтого (перец, репа, банан).

Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, выращенными на своём огороде. Должны присутствовать в питании детей и естественные поливитаминные комплексы — изюм, курага, чернослив.

Не злоупотребляйте сладостями, ведь сахар снижает способность организма бороться с микробами на 40 процентов.



## 2. Свежий воздух



Чаще гуляйте с ребенком на улице, и дайте малышу полезно побегать босиком по песку, траве, мелким камешкам. Стимуляция биологически активных точек, расположенных на ступнях, способствует повышению иммунитета.

Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Прогулки с детьми должны длиться до 4 часов. Гулять нужно в любую погоду. Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям.

## 3. Режим дня

Не спешите забывать о режиме дня в летний период. Родители должны оптимально сочетать периоды бодрствования и отдыха детей. Простое соблюдение распорядка дня способствует повышению детского иммунитета. Старайтесь и дома придерживаться того режима дня, который обычно бывает в детских дошкольных учреждениях. Это поможет ребенку быстрее адаптироваться к садику и предотвратит снижение его иммунитета. Порой, только этот фактор может улучшить здоровье ребенка на 80-90%.

## 4. Приучайте ребенка к гигиене.



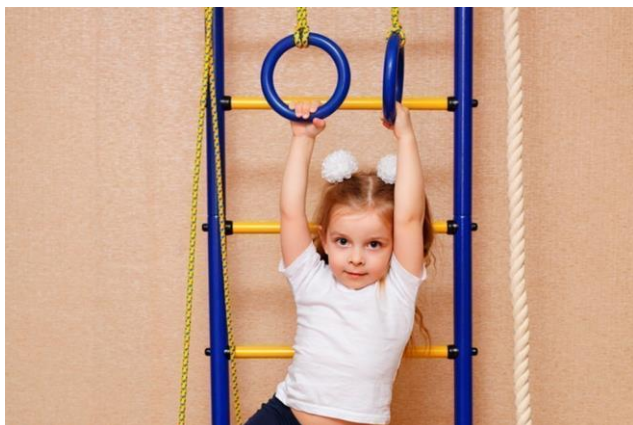
Больше всего болеют дети, родители которых не приучили ребенка мыться и чистить зубы. Уже годовалого малыша надо научить чистить зубы и мыть руки. А детей, посещающих садик, нужно научить полоскать рот и горло утром и вечером отварами лекарственных трав: душицы, зверобоя, листьев черной смородины, клубники и мяты.

Начиная с 3-х лет можно полоскать горло ребенка раствором морской соли или соды, они хорошо вымывают возможные вирусы из носоглотки. Обязательно приучите ребенка мыть руки после прогулки на улице, посещения туалета и перед едой.

## 5. Любите своего ребёнка

Замечено, что между психологическим состоянием и уровнем иммунитета имеется связь. Счастливые и уверенные в себе дети значительно реже болеют. Уделяйте своим детям больше времени, радуйте, играйте в разные игры, развивайте всесторонне.

## 6. Спорт для иммунитета.



Всем известно, что спорт полезен для здоровья. Физические занятия укрепляют мышцы, повышают настроение, усиливают иммунитет. В процессе выполнения спортивных упражнений вырабатывается правильное дыхание, благодаря которому клетки обогащаются кислородом.

В случае со спортивными занятиями детей очень важно соблюдать меру. Не стоит давать малышам переутомляться. Тренировки должны приносить детям удовольствие. А после спортивных занятий важно качественное восстановление, правильное питание, полноценный сон.

## 7. Закаляйте организм ребенка.

Услышав совет - закаляйте ребенка, большинство родителей пугаются. Мол, как это можно обливать холодной водой ребенка, который и так через день то кашляет, то температурит. Вовсе необязательно заставлять ребенка купаться в холодной воде сразу, начните процедуры закаливания постепенно. Дома приучайте ребенка к контрастному душу, принимать который лучше всего в одно и то же время. Сначала ограничьтесь лишь обливанием водой ног, направляя на них по очереди то теплую, то холодную воду. Перепад температур в первые дни должен быть небольшим от 25 до 40 градусов. Через несколько дней нужно немного увеличить разницу и продолжать ее снижать до температур от 5 до 20 градусов. Если процедура обливания ног ребенку понравилась, то можно постепенно переходить к принятию контрастного душа, ополаскивая его тело с головы до пяток.

**Таким образом, соблюдая все правила и рекомендации, Вы сможете укрепить иммунитет ребенка! Иммунитет ребенка — это хрупкая система, о состоянии которой нужно заботиться каждый день, тогда не придется думать, почему мой малыш болеет чаще, чем сверстники.**