

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15 «Пчелка» станицы Пшехской
муниципального образования Белореченский район

Консультация для родителей
«Как повысить и укрепить иммунитет в осеннее время»

Воспитатель МАДОУ Д/С 15
Мигарева О.В.

Ст. Пшехская 2022 г.

За окнами осень, промозглая погода, и первыми гостями в ваш дом с приходом холодов стучатся простудные, вирусные заболевания. И чаще всего они приходят в гости к самым маленьким членам семьи.

Ведь для любой мамы нет ничего страшнее, когда ее ребенок болеет. Как же быть? Что нужно сделать, чтоб не заболеть, как помочь ребенку укрепить иммунитет?

Что же такое иммунитет? Иммунитет - ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный. Естественный иммунитет - «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции. Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает? Никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет. Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб - все это негативно сказывается на иммунитете ребенка.

Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

Первое и самое главное - **хороший сон**. Организм должен отдыхать и ребенку для восстановления сил требуется не менее девяти часов. А вы, как родители, должны проследить за этим.

Физическая активность также необходима для хорошего иммунитета. И для вас, как для старшего поколения, это будет прекрасным стимулом. Каждое утро, после теплого чая с молоком посвятите минут 10 активному движению. Как? Да по-разному. Иногда это обычная зарядка (как в детском саду), иногда зажигательные танцы под музыку или даже упражнения йоги.

Закаливание. Эффективным средством повышения иммунитета у детей и взрослых считается закаливание. Закаливание детей следует проводить в виде игры, начиная с 3-4 летнего возраста. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к закаливанию или проводить процедуры против его воли.

Закаливания начинают с утренней гимнастики

. Очень важно чтобы на момент занятий ребенок был бодрым и выспавшимся. Одновременно с ребенком упражнения должны делать и родители (ребенок учится у родителей). После 10-15 минут легких общеукрепляющих упражнений можно перейти к водным процедурам: растирание торса, рук и шеи водой в течение 3-4 минут (сначала можно и меньше). Сначала для водных процедур используют воду комнатной температуры (22-25 С). Затем температуру воды постепенно снижают (до 18-16 С и ниже). После растираний водой кожу насухо промокают полотенцем и растирают до появления чувства теплоты. Во время водных процедур следует следить, чтобы ребенок не замерз. После водных процедур оденьте ребенка в теплую одежду (лучше всего подойдет негрубый шерстяной свитер).

Правильное питание – в любое время года в питание ребенка должны быть включены фрукты и овощи. Осенью - это яблоки, апельсины, мандарины, морковь, капуста, киви, бананы.

В первую очередь пересмотрите детский рацион питания. Исключите из рациона ребенка все продукты содержащие консерванты и красители. Чипсы, жвачки, лимонады, только здоровая, полноценная пища.

Очень эффективны такие проверенные средства народной медицины, как чеснок и лук.

Они выделяют фитонциды-

вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

Главное — не забывать это простое правило и не стараться заменить настоящие витамины таблетками и биологическими добавками.

Ежедневные прогулки. В любую погоду старайтесь хотя бы на 30 минут выйти на прогулку.

Бывают, конечно, дни, когда погода не сильно располагает, но в остальные дни

старайтесь не филонить. Во время пеших прогулок кровь ребенка обогащается

кислородом, нормализуются процессы обмена веществ, что здорово помогает укрепить

иммунитет.

Подвижные игры необходимы и на свежем зимнем воздухе — это догонялки, которые полезны не

только своей нагрузкой, но и тем, что во время игр ребенок развивается психически,

общается с друзьями, принимает на ходу массу решений на поставленные задачи.

Обязательно **проветривайте все помещения** в квартире. Резкая смена температуры воздуха в помещении убивает болезнетворные бактерии. Так в вашем доме не будут скапливаться болезнетворные бактерии.

Режим дня и никаких стрессов. Нервное напряжение - одна из главных причин различных заболеваний, включая респираторные. Стрессы и недостаток сна сильно снижают барьерные свойства иммунной системы. Соблюдайте режим труда, игр, отдыха.

Иммунитет ребенка - это хрупкая система, о состоянии которой нужно заботиться каждый день, тогда не придется думать, почему мой малыш болеет чаще, чем сверстники.

Я надеюсь, что данная информация окажется полезной для Вас, и желаю, чтоб иммунитет вашего ребёнка всегда был крепким, и никогда не нуждался в восстановлении.