

Консультація для батьків.

**КАК ЖЕ
УКРЕПИТЬ
ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?**



Воспитатель:
Фелискевич А.А.

2023г

КАК ЖЕ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?

1. Правильное питание.

Достаточное количество сезонных овощей и фруктов, богатых витамином С, особенно важного для иммунитета: шиповник, черная смородина, сладкий перец, цитрусовые, облепиха, киви, капуста, чеснок, ягоды. Все эти продукты можно заготовить и заморозить летом, употреблять зимой - полезные свойства сохраняются! Полезны для иммунитета так же витамины А и Е. Помните никаких полуфабрикатов, которые отрицательно сказываются на здоровье и самочувствии малыша! *Продукты для детского стола должны быть натуральными!*

2. Активный образ жизни

Физическая активность способствует укреплению организма. *Бег, плавание, велосипед, ролики, самокат, футбол во дворе - все это только на пользу иммунитету малыша.*

3. Перепады температур

Полезны местные закаливающие процедуры - умывание лица и конечностей прохладной водой, босоногохождение, посещение бани и сауны. Но только постепенное и последовательное их применение! Эти меры не волшебная пилюля, чтобы они принесли пользу нужно некоторое время, по истечении которого вы вряд ли будете жалеть - *ведь ваш ребенок станет намного крепче и здоровее!*



Детский организм

куда слабее взрослого, а потому, с наступлением зимы, число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается.

Многие врачи считают, что сезонные заболевания - вполне нормальное явление. Но каждому родителю хочется уберечь свое чадо от простуды.

Вот простые, но действенные советы:

Дыши носом

Это очень важно! При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. *Слизистая оболочка - отличный барьер!*

Лук и чеснок

Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным противомикробным действием, а потому - очень полезно ставить блюдечко с нарезанным луком в комнате ребенка. Кроме того, полезно сделать "медальончик" - мелко нарезать лук и чеснок в контейнер от киндер-сюрприза. Пусть малыш вдыхает в течение дня.

С собой - платочек

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки. Кроме того, полезная привычка чихать не в ладонь, а в сгиб локтя: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей на ладошки малыша (и наоборот, а оттуда - прямоком в дыхательные пути.

Да проветриванию

Свежий воздух - действенное средство от микробов. Не бойтесь проветривать комнату и в непогоду. *15 минут - и вы спасены!* И никакого курения в помещении - табачный дым значительно снижает иммунитет.



КАК одеть РЕБЕНКА в холодное время года?

Правильно одеть ребёнка – значит, в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя. Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сама одежда не греет, но между ней и телом, а так же в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла.

Теплосохраниющие свойства одежды зависят от её покроя, количества слоёв и от качества ткани, из которой она сшита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: *шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон.*

Достоинством всех этих тканей является ещё и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года.

В сильный мороз нужно использовать не менее трех слоев одежды:

Первый слой – майка, футболка.

Второй слой - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного).

Третий слой – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной