

Консультация для родителей



Как укрепить иммунитет ребенка

За окном весна, промозглая погода, и первыми гостями в ваш дом с приходом весны стучаться ОРВИ, ОРЗ и прочие простудные, вирусные заболевания. Не обязательно они придут к вам, чаще всего это гости самых маленьких членов семьи. А ведь для любой мамы нет ничего страшнее, когда ее малыш болеет.

Именно поэтому многие из нас задаются вопросом «Как поднять иммунитет ребенку?».

1. Утренняя зарядка

Как ни банально это звучит, но начинать день с движения очень полезно. 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.

2. Правильное питание

Этот пункт не нуждается в комментариях. Питание ребенка в любое время года должно включать фрукты и овощи. Зимой это яблоки, апельсины, мандарины, морковь, капуста, киви, бананы.

В первую очередь пересмотрите детский рацион питания, иначе вся информация о том, как укрепить детский иммунитет, окажется абсолютно бесполезной. Исключите из рациона малыша все продукты, содержащие консерванты и красители. Чипсы, жвачки и лимонады ничего кроме вреда, малышу не приносят. Ребёнок должен получать здоровую, полноценную пищу.

Замените все напитки ребёнка, кроме молока, отваром шиповника. Для его приготовления вам понадобится 200 грамм свежих плодов шиповника, или же 300 грамм сушёных ягод,

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

Они выделяют фитонциды - вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

Самый простой рецепт: мелко измельченные зубчики чеснока положить на блюдце и поставить рядом с ребенком, а головку чеснока даже можно повесить на шею на веревочке.

3. Шарик и пузыри

Зимой и весной чаще покупайте детям воздушные шары и мыльные пузыри. Эти детские радости заставляют их часто делать полезную дыхательную гимнастику, которая повышает иммунитет.

4. Режим и отсутствие стрессов

Меньше ругаться и все делать по часам. Дело в том, что ничто не снижает детский иммунитет, как стрессы. Отклонение от режима – это тоже стресс для детского организма. Поэтому возьмите за правило: соблюдать режим и не ругать ребенка. Если с первым как-то еще понятно, то со вторым у многих могут возникнуть трудности. Старайтесь не ругаться, а вызывать ребенка на разговор. Без ругательств дети многое понимают,.

5. Закаливание как средство повышения иммунитета

Наверное, многие из вас сейчас воскликнут «Зверство!»». А вот и нет, это только звучит страшно, на самом деле детям это даже весело. После купания, во время душевых процедур, меняйте теплую воду на холодную и обратно. Перепад длится не более 1-2 секунд. Дети весело кричат и смеются. Но они настолько разгоряченные, что от холодной воды они даже замерзнуть не успевают. Однако, их организм успевает отреагировать, мобилизуя иммунную систему.

Закаливание детей следует проводить в виде игры, начинается 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 минуты. 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.

6. 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 пропускать. 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, снежки, катание на снежной или ледяной горке, 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. На самом деле зимние игры от организма требуют гораздо больше физических затрат по сравнению с летними!

7. Массаж ног

Каждый день перед сном делайте малышам массаж пяточек. Они очень любят это дело. На ступнях много активных точек, стимуляция которых помогает повысить иммунитет.

8. Здоровый сон

Для повышения иммунитета ребенка нужно обеспечить здоровый сон. Если ребенок плохо спит, не высыпается, то иммунитет его будет давать сбои. Делайте расслабляющую гимнастику перед сном, принимайте ванны с травами и т. п. В общем, постарайтесь сделать так, чтобы ваш кроха спал не менее 10-12 часов в день.

9. От улыбки крепнет иммунитет

Чаще радуйтесь, улыбайтесь и смейтесь с малышом, и он у вас будет расти счастливым и здоровым.