

Весеннее укрепление иммунитета ребенка.

*Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день*

Ранней весной защитить ребёнка от простуды намного труднее чем в осенний или зимний период. Виной тому высокая активность вирусов с окончанием холодов, зимняя витаминная недостаточность. Что же делать, чтобы укрепить иммунитет, снять авитаминоз, оставаясь здоровым и радоваться весне?

Чтобы устранить проблему, иногда достаточно изменить рацион питания ребёнка и пересмотреть режим и физическую активность.

Питание.

Не количество, а качество потребляемой пищи имеет значение. В весенний период пища должна быть не только полезной, но и лёгкой, насыщенной витаминами, микроэлементами, клетчаткой.

Морская капуста, яичный желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм.

Именно весной лучше всего работает правило 5 овощей или фруктов, это то количество, которое ребёнку необходимо в день. Пополнить витаминный запас помогут морсы, соки, компоты (не консервированные, а сваренные из сухофруктов или замороженных ягод). Большое внимание необходимо уделять и кисломолочным продуктам – 1 – 2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребёнка.

Свежий воздух.

Дети должны гулять не менее 2х раз в день в общей сложности 3 – 4 часа. Весенние прогулки полезны не только своей физической нагрузкой, но и солнечными ваннами. Первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D. Постарайтесь больше времени проводить на воздухе. Вместе с ребёнком поиграйте в подвижные игры, побегайте с ним, это поднимет настроение не только ребёнку, но даст положительный заряд для Вас. Длительные пешие прогулки способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию дыхательной системы, улучшают самочувствие и самое главное от всего этого улучшается иммунитет.

Здоровый сон.

Весной лучше укладывать ребёнка немного пораньше. В зимне-весенний период по рекомендациям ВОЗ – сон ребёнка должен составлять не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон в проветренном помещении обеспечит ребёнку прилив сил и энергии.

Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Литература.

1. Анохина И.А Закаливание организма ребёнка в ДОУ и семье: практическое пособие. АРКТИ.:2010
2. Баранова С.В Укрепление организма. М.: ЦПФС «Единение» 2007
3. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание ведущие факторы укрепления здоровья ребёнка. Дошкольное воспитание 1978 №8