

КОНСУЛЬТАЦИЯ

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ ДЕТЕЙ ОСЕНЬЮ

Когда иммунная система ребенка плохо работает, это проявляется в частых болезнях крохи. Родители могут помочь своему ребенку некоторыми способами.

И не всегда эти способы заключаются в употреблении иммуноповышающих препаратов. Некоторые дети болеют очень часто, поэтому родители задаются вопросом: как усилить иммунитет ребенка?

Укреплять иммунитет ребенка осенью можно и нужно. И родителям не стоит лениться, потому что результаты не заставят себя ждать: из часто болеющего малыша можно вырастить крепкого и здорового ребенка, которому вирусы и простуды нипочем.

Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна. Соблюдение режима дня должно быть обязательным. После 5 часов бодрствования и обеденного приема пищи ребенку необходимо заснуть. Длительность дневного сна для ребенка до 7 лет должна составлять не менее 1,5-2х часов. Для этого должна быть создана соответствующая спокойная обстановка. Необязательно соблюдать идеальную тишину, достаточно выключить телевизор, не шуметь, громко не разговаривать и не затевать любопытных для маленького человечка дел.

Дети легко привыкают к режиму, и, если дневной сон станет неотъемлемой его частью, ребенок всегда будет спокоен, здоров и весел. Ночной сон для детей данного возраста должен составлять не менее 10 часов.

Питание ребенка – также очень важный фактор для укрепления иммунитета, особенно осенью, в период урожая овощей и фруктов. В этот период нужно максимально обогатить рацион ребенка свежавыжатыми соками, если нет аллергических реакций: яблочный, сливовый, грушевый, морковный. Цитрусовые лучше использовать с осторожностью и не каждый день. Если есть замороженные ягоды и фрукты, можно варить компоты, морсы. При приготовлении пищи хорошо использовать сезонные овощи, фрукты, например, овощные салаты, рагу, выпечку с добавлением фруктов и овощей. Сладости, а особенно конфеты, лучше заменить сухофруктами (курага, финики, чернослив, изюм), в них содержится очень много микроэлементов, которые полезны иммунной системе, а также нормализуют стул у детей, склонных к запорам. Морепродукты – незаменимый продукт в рационе ребенка, они содержат очень много полезных веществ (микроэлементы, ненасыщенные жирные кислоты, необходимых для роста и развития ребенка и укрепления иммунной системы. Это не только рыба, но и морская капуста, кальмары. Добавляйте в пищу побольше зелени (петрушка, укроп, сельдерей).

Также включите в рацион брокколи, цветную капусту, морковь, свеклу. При приготовлении используйте оливковое масло.

Большое значение имеют и прогулки на свежем воздухе (не менее 2х часов в день). Ребенку для правильного развития нужно много двигаться. Одевать ребенка нужно соответственно погоде и в соответствии с его активными качествами. Если ребенок подвижен на прогулке, не стоит его кутать, это может сыграть злую шутку. Активно поиграв на улице, ребенок вспотеет и его может продуть, а следствие – болезнь.

Самый эффективный способ укрепить иммунитет – это закаливание ребенка. Обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой. Его можно начинать с 3-4 лет, независимо от времени года, но нельзя проводить эти процедуры против воли ребенка. Перед обливанием нужно сделать утреннюю гимнастику 10-15 минут. Ребенок должен быть бодрым, веселым, выспавшимся. После 3-4 минуты растирания прохладной водой комнатной температуры, после – растереть тело ребенка сухим полотенцем, одеть в теплую одежду.

Всё это должны делать и сами родители, подавая пример ребенку!

Воспитатель подготовительной группы «Пуночка»,

Любич С.Ю.