Как укрепить иммунитет ребенка осенью. Основные правила.

Консультация для родителей

Подготовила: Лукьянчук И.Г.
октябрь 2020 год.

Когда иммунная система ребенка плохо работает, это проявляется в частых болезнях крохи. Родители могут помочь своему ребёнку некоторыми способами. И не всегда эти способы заключаются в употреблении иммуноповышающих препаратов. Иммунитет играет большую роль для здоровья Вашего чада. Некоторые дети болеют очень часто, поэтому родители задаются вопросом: как усилить иммунитет ребёнка?

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 малышу необходимо заснуть. Длительность дневного сна для ребенка 4-5 лет должна составлять не менее 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 свежевыжатыми соками,если нет аллергических реакций: яблочный, сливовый, грушевый, морковный. Цитрусовые 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 для иммунной системы, а также нормализируют 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. Также большое значение имеют прогулки на свежем воздухе не менее 2х часов в день. Ребенку для правильного развития нужно много двигаться. Важно заниматься с ребенком подвижными видами спорта. 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. Часто проветривать помещение.

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 (22-25 градусов, начинать постепенно снижать до 18-16 градусов, после – растереть тело ребенка сухим полотенцем, одеть в теплую одежду.