Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад №206» город Красноярск

Укрепляем иммунитет детей весной

Консультация для родителей

Воспитатель
разновозрастной группы
«Персики»
Чистова Е.Н.

Как часто приходится слышать от родителей, которые отдают детей в детский сад – «Неделю ходим в сад, потом две недели болеем!» ***Что делать и как быть? Как поднять иммунитет ребёнку весной?***

Давайте попробуем разобраться, что является причиной долгих бесконечных респираторных, сезонных инфекций, и что нужно сделать, чтобы всё-таки мы смогли выстоять и пережить этот период адаптации в детском саду, и этот сложный весенний период, когда нам так не хватает витаминов, и начали непрерывно посещать детский сад позабыв, что такое сопли и кашель, а тем более высокая температура.

Весенний период – это время для последних решающих битв защитной системы.

Зимние вирусы имеют свойства возвращаться второй волной, испытывая на прочность наш иммунитет. Но организм успевает истощить свои ресурсы, и мы заболеваем в теплые дни.

Чем слабее иммунитет, тем чаще ребенок болеет.

Деятельность иммунной системы может ослабнуть из-за неправильного питания, стрессов, недостатка витаминов, заболеваний внутренних органов, плохой экологии.

Гиповитаминоз, который проявляется практически у всех детей к началу весны, необходимо устранить, чтобы поддержать здоровье ребенка, поэтому пересмотрите его рацион питания.

Факторы, влияющие на иммунную систему ребенка:

- ***Условия жизни,***
- ***Качество питания,***
- ***Наличие приобретенных и врожденных заболеваний,***
- ***Психоэмоциональная атмосфера в семье.***
- ***Наша экология.***

Прогулка – залог здоровья

Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах подальше от дорог и многолюдных мест.

Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния.

Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

СОН

Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше.
В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки.

Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии.

И не забудьте проветрить комнату перед сном!

Эти простые рекомендации помогут вашему ребенку довольно быстро укрепить иммунитет.

Не количество, а качество пищи имеет огромное значение.

Весной пища должна быть легкой и полезной.

Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой.

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

Меню ребенка должно содержать достаточное количество овощей, таких как морковь, капуста, свекла, зелень, фрукты (цитрусовые, киви).

ПИТАНИЕ

Полезные напитки

Постарайтесь каждое утро делать своему ребенку яблочно-морковный сок. Это не составит вам особого труда, а результат будет превосходный. Да и в течение дня чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай не будут лишними. Можно делать отвары из замороженных ягод, только не стоит варить долго – лучше залить кипятком и дать постоять.

Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники. Особое внимание уделите кисломолочным продуктам – 1-2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка.

ГИПОДИНАМИЯ

Сидя дома, малыш становится «тепличным» и подверженным частым простудам вне домашних условий. А зарядка по утрам как ритуал, прогулка на свежем воздухе 2 раза в день насыщают клетки организма кислородом, что увеличивает сопротивляемость к инфекциям.

Неподвижный образ жизни серьезно сказывается на частоте заболеваемости ОРЗ у детей.

Ежедневная прогулка даже в дождливую весеннюю погоду вырабатывает устойчивость к холодному и сырому воздуху, сквознякам. Такие дети меньше болеют, в отличие от тех, которые проводят большую часть времени в помещении.

ОДЕЖДА ПО СЕЗОНУ

Не одевайте детей в «100 шубок»!

Бегающему, активному ребенку в очень теплой одежде легко вспотеть, переохладиться и подхватить вирус.

Прислушайтесь к правилу 3х слоев:

первый слой термобелье, отводящее влагу,

второй слой – флисовая согревающая кофта и

третий слой – дышащая, непродуваемая куртка или ветровка.

Позитив

Если ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы.

Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще ***чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина****, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса.*