**Консультация для родителей**

**«Как укрепить иммунитет дошкольника»**

Проблема укрепления иммунитета особенно остро стоит в осенне-зимний период. Как правило, в это время меняется погода, становится меньше солнечных дней и появляются определенные риски для здоровья. Ребёнок дошкольного возраста может быть гораздо больше подвержен простудным заболеваниям, чем взрослый. Посещение детского сада, массовых развлекательных мероприятий предполагает взаимодействие с другими людьми, многие из которых могут болеть простудными заболеваниями. А это означает повышенный риск заболеть самому.

Иммунитет – это естественная способность организма человека сопротивляться различным инфекциям и вирусам, однако у детей иммунная система еще не до конца окрепла, поэтому стоит обратить внимание на то, как ее укрепить и уберечь ребенка от частых болезней.

Главная задача взрослых – определить, точно ли у Вашего ребенка ослаблен иммунитет.

**Признаки ослабленного иммунитета:**

1. Ребенок переносит такие заболевания, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит более 5 раз в год.
2. Протекание данных болезней проходит без высокой температуры (это сигнал о том, что иммунная система не может дать отпор вирусам).
3. Повышенная утомляемость и бледность ребенка, синие круги под глазами.
4. Шейные и подмышечные лимфоузлы постоянно увеличены.
5. Аллергические реакции на различные продукты питания.
6. Дисбактериоз, сопровождающийся снижением аппетита, урчанием в животе, повышенным газообразованием, снижением массы тела.

Конечно, первое, что вы должны сделать при появлении подобных симптомов у ребенка – обратиться к врачу.

Иммунитет снижается по многим причинам, чаще всего, из-за неблагоприятной экологической обстановки, несбалансированного питания, дефицита витаминов и минералов, стрессов и переутомления.

**Повысить иммунитет и научить детский организм противостоять различным вирусам и инфекциям вполне по силам каждой маме. Достаточно соблюдать 5 простых правил.**

***Правило первое: полноценное разнообразное питание***

Важной составляющей детского меню должны стать кисломолочные продукты. В твороге, йогурте, кефире, ряженке и других кисломолочных продуктах содержатся пробиотики — лакто- и бифидобактерии, которые благоприятно сказываются на микрофлоре кишечника, нормализуют процесс пищеварения.

А вот в употреблении сахара, напротив, малыша стоит ограничить, и речь не только о конфетах, шоколаде или сахаре в чистом виде. Его более чем достаточно в безобидных соках и йогуртах с добавками. Поэтому, покупая продукты для детского стола, тщательно изучайте состав. Особое место в рационе ребенка отводится овощам и фруктам. При этом не стоит гнаться за заморскими изысками.

***Правило второе: здоровый сон повышает сопротивляемость организма***

Дети, которые регулярно не высыпаются, более восприимчивы к болезням. Для отличного самочувствия детям от 2 до 7 лет необходимо не меньше 10–11 часов.

Кроме полноценного сна с определенным графиком оптимальный для укрепления иммунитета режим дня подразумевает также прогулки на свежем воздухе. Причем в любую погоду и не меньше 2–3 часов!

***Правило третье: холодная вода — друг иммунитета***

Промывание носа холодной водой волшебным образом устраняет насморк и повышает сопротивляемость организма респираторным инфекциям. А любимое детское лакомство — мороженое, если есть его по чуть-чуть, небольшими кусочками, — отлично «тренирует» горло. Важный элемент в закаливании — одевание ребенка по погоде, без лишних укутываний. Многие родители даже лицо малышу закрывают шерстяными платками и шарфами так, что только глаза видны. Это неправильно!

Ребенок дышит, на ворсинках шарфа оседает конденсат. В конечном итоге от этого становится еще холоднее. Никуда не деваются бактерии и вирусы. Их же ребенок обратно и вдыхает.

**

А если мама к тому же не стирает шарф каждый день, то назавтра она фактически укутает лицо малыша рассадником инфекций. Даже самый крепкий иммунитет не всегда способен выдержать такую «заботу».

***Правило четвертое: уроки физкультуры для детей и взрослых***

Физически активные дети болеют реже сверстников, растут более крепкими и выносливыми. Найдите ребенку занятие, которое ему придется по вкусу, и запишите на секцию. А еще ничто так не стимулирует ребенка к активному и здоровому образу жизни, как пример родителей.

**Лидия Матуш:**

*Когда родители жалуются, что ребенок отказывается по утрам делать гимнастику, все свободное время проводит у телевизора или в планшете, спрашиваю: «А вы сами занимаетесь по утрам? Как проводите свой досуг?» Ответ, как правило, очевиден. В семье, где родители активны, пассивных детей по определению быть не может.*

***Правило пятое: крик убивает иммунитет***

Ничто так не подрывает здоровье ребенка, как стрессы. Если малыш растет в атмосфере постоянных ссор и конфликтов, его организм теряет способность сопротивляться вирусам и бактериям. Для хорошего иммунитета ребенку важно находиться в спокойной психоэмоциональной атмосфере. Так что постарайтесь не выяснять отношения при ребенке, не вымещайте на нем обиды, усталость и раздражение, максимально оградите от негативных эмоций, и он обязательно отблагодарит вас счастливой улыбкой.

Заботьтесь о здоровье своего ребенка с самого раннего детства, прививайте ему любовь к здоровому образу жизни, и Вы избавите малыша от множества проблем в будущем!

Составили:

Абрамова И.А.,

Бутакова Д.А.