

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ



*За окнами зима, промозглая погода, и первыми гостями в ваш дом с приходом холодов стучаться ОРВИ, ОРЗ и прочие простудные, вирусные заболевания. Не обязательно они приходят к вам, чаще всего это гости самых маленьких членов семьи. А ведь для любой мамы нет ничего страшнее, когда ее малыш болеет. Лечение ангины у ребенка и других инфекционных заболеваний проходит особенно тяжело.*

*Именно поэтому многие из нас задаются вопросом "Как поднять иммунитет ребенку?"*

### **1. Утренняя зарядка**

*Как ни банально это звучит, но начинать день с движения очень полезно. Каждое утро, после теплого чая с молоком посвятите минут 10 активному движению. Как? Да по-разному. Иногда это обычная зарядка (как в детском саду), иногда зажигательные танцы под музыку. Предлагаем вам комплекс упражнений для утренней детской зарядки.*

*«Солнышко». Ребенок стоит прямо, затем поднимает ручки через стороны и тянется вверх, к солнышку, или заводит их за голову, прогибаясь назад, а затем тянется вверх. Можно ручками помахать вверх, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т.д.*

*«Зайчик». Ребенок подпрыгивает словно зайка. Можно показывать, где у зайки носик, ушки хвостик.*

*«Мельница». Пусть ребенок поставит ноги на ширину плеч и делает пружинящие наклоны по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, вторую руку отводя назад.*

*«Велосипед». Это одно из самых любимых упражнений всех детей. Лежа на спине, подняв ноги вверх, совершает ими круговые движения, имитируя езду на велосипеде.*

## 2. Правильное питание

*Этот пункт не нуждается в комментариях. Питание ребенка в любое время года должно включать фрукты и овощи. Зимой это яблоки, апельсины, мандарины, морковка, капуста, киви, бананы.*

*В первую очередь пересмотрите детский рацион питания, иначе вся информация о том, как укрепить детский иммунитет, окажется абсолютно бесполезной. Исключите из рациона малыша все продукты, содержащие консерванты и красители. Чипсы, жвачки или лимонады ничего, кроме вреда, малышу не приносят. Ребёнок должен получать здоровую, полноценную пищу.*

*Замените все напитки ребёнка, кроме молока, отваром шиповника. Для его приготовления вам понадобится 200 грамм свежих плодов шиповника, или же 300 грамм сушёных ягод, 100 грамм сахара и литр воды. Залейте плоды шиповника водой и поставьте на огонь. Варите в течение нескольких часов, пока ягоды полностью не разварятся. После этого добавьте сахар, кипятите ещё около двух минут. Кастриюлю плотно укутайте махровым полотенцем и оставьте настаиваться до полного остывания отвара. После этого процедите отвар, пользуясь марлевой салфеткой. Ребёнок может пить отвар в неограниченном количестве, но не менее 100 граммна каждые 10 килограмм веса. Применение данного отвара может вызвать незначительное учащение мочеиспускания. Это абсолютно нормальный процесс, который не должен пугать родителей. Однако в том случае, если ребёнок страдает заболеваниями почек, необходима предварительная консультация врача.*



### 3. Шарики и пузыри

Зимой чаще покупайте детям воздушные шары и мыльные пузыри. Эти детские радости заставляют их часто делать полезную дыхательную гимнастику, которая повышает иммунитет.

### 4. Режим и отсутствие стрессов

Меньше ругаться и все делать по часам. Дело в том, что ничто не снижает детский иммунитет, как стрессы. Отклонение от режима – это тоже стресс для детского организма. Поэтому возьмите за правило: соблюдать режим и не ругать ребенка. Если с первым – как-то еще понятно, то со вторым у многих могут возникнуть трудности. Старайтесь не ругаться, а вызывать ребенка на разговор. Безругательства дети многое понимают, более того, от их детской непосредственности в рассуждениях любая шалость приобретает комическую сторону. И сразу внутренняя обида и раздражение сменяется безудержным смехом.

### 5. Закаливание как средство повышения иммунитета

Наверное, многие из вас сейчас воскликнут «Зверство!». А вот и нет, это только звучит страшно, на самом деле детям это даже весело. После купания, во время душевых процедур, меняйте теплую воду на холодную и обратно. Перепад длится не более 1-2 секунд. Дети весело кричат и смеются. Но они настолько разгоряченные, что от холодной воды они даже замерзнуть не успевают. Однако, их организм успевает отреагировать, мобилизуя иммунную систему.

Эффективным средством повышения иммунитета у детей и взрослых считается закаливание. Закаливание детей следует проводить в виде игры, начиная с 3-4 летнего возраста. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к закаливанию или проводить процедуры против его воли. Закаливания начинают с утренней гимнастики. Очень важно чтобы на момент занятий ребенок был бодрым и выспавшимся. Одновременно с ребенком упражнения должны делать и родители (ребенок учится у родителей).

После 10-15 минут легких общеукрепляющих упражнений можно перейти к водным процедурам: растирание торса, рук и шеи водой в течение 3-4 минут (сначала можно и меньше). Сначала для водных процедур используют воду комнатной температуры (22-25 С). Затем температуру воды постепенно снижают (до 18-16 С и ниже). После растираний водой кожу насухо промокают полотенцем и растирают до появления чувства теплоты. Во время водных процедур следует следить, чтобы ребенок не замерз. После водных процедур оденьте ребенка в теплую одежду (лучше всего подойдет негрубый шерстяной свитер).

## 6. Ежедневные прогулки

В любую погоду старайтесь хотя бы на 30 минут выйти на прогулку. Бывают, конечно, дни, когда погода не сильно располагает, но в остальные дни старайтесь не филонить. Во время пеших прогулок кровь ребенка обогащается кислородом, нормализуются процессы обмена веществ, что здорово помогает укрепить иммунитет.

Подвижные игры необходимы и на свежем зимнем воздухе – это догонялки, снежки, катание на снежной или ледяной горке, которые полезны не только своей нагрузкой, но и тем, что во время игр ребенок развивается психически, общается с друзьями, принимает на ходу массу решений на поставленные задачи. На самом деле зимние игры от организма требуют гораздо больше физических затрат по сравнению с летними!

К примеру, во время катания с горки, ребенок определяет наиболее лучший способ скольжения, чтобы получилось проехать дальше остальных и быть среди сверстников лучшим. И это для детей важно, ведь спуск со снежной горы – это целое событие, ожидаемое малышом целый год. Здесь ваше чадо преодолевает страх высоты и испытывает волнующее переживание. К тому же это отличная тренировка для ног и спины. Вот почему обычное катание с горки способствует укреплению в ребенке и силы и духа.

Зимние игры являются оптимальным и задуманным самой природой видом закаливания. Но обязательно нужна теплая и в то же время легкая детская одежда, чтобы было ребенку и тепло и удобно. А дальше пусть ребенок играет в то, что ему интересно. Так, метание снежков развивает силу и скоростные качества, лыжи – оптимальную работу сердца, коньки – вестибулярный аппарат, центр равновесия, даже лепка снеговика в компании дает хорошую нагрузку.

## 8. Здоровый сон

Для повышения иммунитета ребенка нужно обеспечить здоровый сон. Если ребенок плохо спит, не высыпается, то иммунитет его будет давать сбои. Делайте расслабляющую гимнастику перед сном, принимайте ванны с травами и т. п. В общем, постарайтесь сделать так, чтобы ваш кроха спал не менее 10-12 часов в день.

К успокаивающим ваннам для детей относятся хвойные ванны, хвойно-солевые, ванны с травами: корнем валерианы, шалфеем, пустырником, мятой, крапивой. Они оказывают хорошее успокаивающее действие, улучшают сон. Общая их температура — не более 36,5 С.

Успокаивающая травяная ванна для детей. В пропорциях 1:1:1 смешать пустырник, спорыш, седативный сбор №2 (продается в аптеках). 3 ст.л. смеси этих трав нужно залить стаканом кипятка (можно 0,5 литра), дать настояться 30-40 минут и затем процедить. Разводят с 10 литрами воды. Ребенок должен лежать в ванне 10-15 минут. Повторит процедуру 12-15 раз, через день.

Успокаивающая ванна для детей при плохом сне и раздражительности. Если малыш нервничает, резко на все реагирует, можно сделать успокаивающую ванну для него с отваром подмаренника настоящего — 5 ст.л. этого растения на 1 литр кипятка. Настаивать 30 минут, развести с 10 литрами воды. Время пребывания в ванне — 10 минут.

Успокаивающая ванна для детей при плохом сне. Необходимо 50 г цветков календулы, душицы и мяты, настаивать в 3 литрах кипятка, после этого процедить. Настой готов. Осталось добавить его к 10 литрам воды. Принимать такую ванну следует перед сном 10 минут 3 раза в неделю, всего процедур — 5-7 раз.

