

## **Консультация для родителей** **«Укрепление иммунитета детей в осенне-зимний период»**

Инструктор по физической культуре: Нестеренко Л.И.

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. Ребенок 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.

### **Что такое иммунитет и почему его нужно укреплять**

Под иммунитетом понимают систему защиты организма от воздействий различных факторов, приводящих к развитию заболеваний. Частое проникновение вирусов в организм, хронические заболевания — все это следствие ослабленной иммунной системы.

Основные признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок легко простужается;
- повышенная утомляемость;
- головные боли;

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

Укрепить иммунитет поможет употребление витаминов, правильное питание, достаточная физическая активность и умение расслабляться. Не следует забывать и про достаточное количество сна, поскольку его недостаток также приводит к снижению защитных сил организма.

### **Причины частых простудных заболеваний у детей и способы укрепления иммунной системы.**

Дети подвержены простудным заболеваниям и вирусным инфекциям больше, чем взрослые. Во-первых, это происходит потому, что их организм растет, и формирование его систем (в том числе, иммунной) еще не закончено. Во-вторых, возвращаясь с каникул, дошкольник попадает в места большого скопления людей, многие из которых могут быть носителями вирусных инфекций. В-третьих, осенью снижается температура воздуха, а солнечного света становится меньше.

Частые болезни детей становятся проблемой не только для них самих, но и для родителей. Для ребенка болезнь – это период снижения активности и невозможность играть и общаться со сверстниками. Для родителей - это необходимость пропускать работу и посещать вместе с ребенком поликлинику, где также могут встречаться не совсем здоровые пациенты.

Причины ослабления защитных сил организма у ребенка те же, что и у взрослого — неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессовая обстановка в детском саду или в семье. Прежде всего, для укрепления защитных сил детский организм должен получать сбалансированное питание. Оно должно включать себя необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

Некоторые рекомендации по правильному детскому питанию:

- ребенок должен есть достаточное количество фруктов и овощей. Фрукты можно есть без ограничений, а содержание овощей должно быть не менее 5 порций;
- сладости и кондитерские изделия следует давать ребенку после еды. Но лучше всего заменять их сухофруктами, орехами или медом, поскольку полезных веществ в них гораздо больше;
- ребенок должен получать также и достаточное количество белковой пищи — нежирного мяса и рыбы;
- не рекомендуется приучать ребенка к фастфуду и сладким газированным напиткам;
- не следует заставлять ребенка есть те продукты, которые ему не нравятся. Это может привести к расстройствам пищевого поведения в подростковом и взрослом возрасте.

Как правило, дошкольники более активны физически. Но, к сожалению, они так же, как и взрослые, страдают от малоподвижного образа жизни, проводят много времени, сидя за играми, рисованием, просмотром телепередач и т.д.. При этом уроки физкультуры подходят далеко не всем. Лучшим вариантом поддержания физической активности будут занятия фитнесом, плавание, йога или посещение спортивной секции. Отличным решением будет утренняя гимнастика.

### **Профилактика простуды у детей.**

Грамотная профилактика простудных заболеваний в семье и детских учреждениях позволит значительно снизить уровень заболеваемости дошкольников. Ведь холодное время года - время повышенного риска заражения гриппом или ОРЗ, особенно в многолюдных местах.

Что необходимо делать для укрепления защитных сил детского организма и профилактики простуд и гриппа:

- регулировать температуру в помещении и следить, чтобы ребенок был одет по погоде. Большинство простудных заболеваний появляются из-за резкого колебания температур, когда из слишком жаркого помещения ребенок попадает на холодную улицу. К тому же, в российских семьях до сих пор принято слишком тепло укутывать ребенка. Это грубая ошибка, поскольку вспотевший ребенок подвержен риску простуды гораздо больше, чем одетый в соответствии с погодными условиями;
- увлажнять воздух. Слишком сухой воздух в помещении способствует высушиванию слизистой оболочки. Таким образом, в носоглотке возникает благоприятная среда для проникновения болезнетворных бактерий. Поэтому важно увлажнять помещение при помощи специальных приборов, а также использовать средства для увлажнения слизистой оболочки носа;
- принимать витамины — как в виде синтетических комплексов, так и натуральные. Особенную ценность имеет витамин С, содержащийся в цитрусовых, и черной смородине;
- соблюдать распорядок дня. Ребенок должен завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время, а также вовремя делать уроки, отдыхать и ложиться спать. Норма ночного сна для ребенка --10 часов;
- делать утреннюю гимнастику и полезные физические упражнения.

Усилия родителей позволят ребенку значительно меньше болеть и всегда чувствовать себя активным и здоровым.

### **Как повысить иммунитет ребенку? Несколько простых советов**

Всем родителям важно, чтобы их ребенок рос здоровым и счастливым. Но что делать, если малыш часто болеет? Можно ли «повысить» иммунитет и защититься от бесконечного множества микробов и вирусов?

К сожалению, ОРЗ болеют абсолютно все дети. Люди появляются на свет с «неопытной» иммунной системой, и ей нужно время для «обучения». Для этого она вынуждена непрерывно бороться с несчетным количеством бактерий, вирусов, грибков, паразитов и разнообразных микроорганизмов.

ОРЗ - это неотъемлемая часть нашей жизни. Однако существуют способы для сокращения частоты и длительности заболевания:

#### **1. Разнообразьте свой рацион свежими фруктами и овощами**

Питание детей и взрослых обязательно должно включать большое количество овощей и фруктов. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок употреблял в день минимум 5 разных видов фруктов и овощей, при этом суточную порцию лучше разделить на несколько приемов.

#### **2. Следите за качеством и продолжительностью сна**

Для правильного функционирования организма ребенок должен высыпаться. Нормальная продолжительность сна новорожденного малыша составляет около 18 часов. После года длительность должна доходить до 12-13 часов, а дошкольникам для высыпания требуется около 10 часов.

Крепкий здоровый сон крайне важен детям, посещающим дошкольные учреждения. В детском саду ребенок ведет очень активный образ жизни, в результате чего ему часто сложно успокоиться и уснуть. Если дошкольник отказывается укладываться на сон в дневные часы, следует постараться на ночь уложить свое чадо раньше.

#### **3. Ведите активный образ жизни**

Приучить ребенка к спорту значительно проще, показывая личный пример. Занимайтесь физкультурой всей семьей. Для общих занятий отлично подойдут: езда на велосипеде, пешие прогулки, походы, катание на роликах или коньках, волейбол, баскетбол и теннис.

#### **4. Соблюдайте правила гигиены**

В мире, где сконцентрировано множество микробов, нужно стараться уменьшить их распространение. Для этого необходимо соблюдать несколько простых правил.

Родителю стоит следить за тем, чтобы ребенок мыл руки с мылом до и после каждого приема пищи, после посещения туалета, общения с питомцами и пребывания на улице. Если вы идете с ребенком на прогулку, обязательно захватите с собой одноразовые влажные салфетки.

В случае если ребенок отказывается мыть руки с мылом, выберите вместе с ним яркое красивое полотенце и мыло необычного цвета или формы — малышу должно понравиться такое нововведение, и он постепенно привыкнет к мытью рук.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2023/09/29/konsultatsiya-dlya-roditeley-ukreplenie-immuniteta>