

Консультация для родителей **«Как повысить иммунитет ребенка»**

Давайте для начала разберемся, что же это такое — иммунитет?

Иммунитет — это естественная сопротивляемость организма различным инфекциям.

Иммунитет — результат труда иммунной системы, которая вырабатывает множество факторов, блокирующих развитие инфекции на самой ранней стадии попадания в организм. У детей иммунная система не так сильно развита, как у взрослых, поэтому и болеют они чаще.

О снижении иммунитета сигнализируют следующие факторы:

- Частые вирусные и респираторные заболевания, для школьников — чаще 4-х раз в год.
- Стойкие гнойничковые поражения кожи.
- Длительное и тяжелое течение ОРВИ.
- Плохое заживление порезов и травм.
- Общее угнетенное состояние, слабость, бледность кожи.
- Чрезмерно быстрая утомляемость, постоянная сонливость, постоянная (хроническая) усталость.

Как поднять иммунитет ребенку, не прибегая к лекарственным средствам?

1. Хороший сон. Недосып подрывает иммунитет и отражается на самочувствии, мозговой и физической активности. Продолжительность сна детей зависит от возраста: чем моложе организм, тем больше должен спать человек. Так, новорожденный спит почти целые сутки, годовалый удовлетворяется 13-часовым сном, дети в возрасте 3–5 лет должны спать около 11–12 часов, школьники младших классов – 10–11 часов, старшекласники – 8,5-9 часов в сутки.
2. Движение — жизнь. Регулярные физические нагрузки укрепляют скелет, мускулатуру и все системы организма. В первую очередь — зарядка. Кроме того, запишите ребенка в бассейн, в спортивную секцию, на танцы — неважно куда! Активным и бодрым не страшны никакие болезни.
3. Пешие прогулки. Свежий воздух при ходьбе обогащает кровь кислородом, укрепляет нервную систему, снимает напряжение.
4. Контрастный душ прекрасно улучшает кровообращение и повышает иммунную систему ребенка. Обратите внимание на противопоказания: заболевания сердца и крови. Чередовать следует холодный душ с горячим каждые 10 секунд в течение пары минут. После процедуры нужно растереть кожу полотенцем докрасна.
5. Овощи и фрукты. Каждый день в рацион вашего ребенка должен входить хотя бы один овощ и один фрукт. В сезон простуд увеличьте количество фруктов, содержащих витамин С (лимон, апельсин, мандарин).
6. Лекарственные травы и ягоды отлично укрепляют иммунную систему отвары липового цвета и ромашки. Можно заваривать их в виде чая, добавив ложку меда. Шиповник – известное средство для поддержания жизненного

тонуса. Его можно заварить в термосе, залив кипятком, и предлагать ребенку в качестве питья. Более того, травы помогают нормализовать сон.

Также полезны в укреплении иммунитета клюква, малина, земляника, клубника, смородина, черника – их можно заморозить впрок, а зимой делать морсы, или подавать в свежем виде, сдабривая медом.

7. Закаливание. Определенно, начинать закалять ребенка следует с 3-4 лет, это того стоит. Во время проведения процедур закаливания необходимо строго следить за питанием ребенка, обеспечивая его, свежей и здоровой пищей. Для поступления витамина А следует давать детям морковь, печень, яйца, тыкву, молочные продукты, для поступления витаминов группы В – рыбу, мясо, злаки, цветную капусту, горох. Витамин С содержится в таких продуктах, как зеленые овощи, а витамины D и E — в желтке, сливочном масле, семечках, орехах.

При гриппе и простуде рекомендуется:

Пить чай с мёдом.

Мёд богат разнообразными биологически активными веществами, витаминами и минералами. Лечебные свойства мёда проявляются при ОРЗ, гриппе не только жаропонижающим эффектом, но и противовоспалительным. Отмечено выраженное противомикробное действие мёда.

Добавлять в пищу чеснок.

Он убивает микробы, которые в сезоны обострений заболеваний гриппом и простудой начинают нас атаковать со всех сторон. Чеснок - натуральное природное лекарство против большинства болезней, в нем содержится более 400 полезных и нужных веществ: белки, жиры, витамины (А, В, С, Е), микроэлементы и макроэлементы (йод, калий, натрий, магний, фосфор, кальций), антикоагулянты, антиоксиданты.

Чеснок отличный иммуноповышающий препарат, он многократно усиливает природные защитные силы организма, делает его устойчивым к основной части различных бактерий и патогенных микроорганизмов.

Действие чеснока можно сравнить с действием антибиотиков широкого спектра действия, от него погибают вирусы, грибки, бактерии.

Если в вашей семье кто-то простудился, заболел гриппом, ОРЗ или ОРВИ:

Разложите по квартире в блюдцах нарезанные дольки свежего чеснока.

Выделение эфирных масел чеснока способствуют уничтожению болезненных бактерий.

Обязательно проветривайте все помещение в квартире. Резкая смена температуры воздуха в помещении убивает болезнетворные бактерии. Так в вашем доме не будут скапливаться болезнетворные бактерии.

Будьте здоровы!