

Консультация для родителей:
«Как укрепить иммунитет ребёнка в зимнее время»
Инструктор по физической культуре Гречишкина В. В.
Декабрь 2024 г.

За окнами зима, промозглая погода, и первыми гостями в ваш дом с приходом холодов стучаться ОРВИ, ОРЗ и прочие простудные, вирусные заболевания. 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.

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, морковь, 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 и лимонады, ничего, кроме вреда, малышу не приносят. Ребёнок должен получать здоровую, полноценную пищу. Замените все напитки ребёнка, кроме молока, отваром шиповника, компоты и морсы.

3. Шарик 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.

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.

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!

7. Массаж ног

Каждый день перед сном делайте малышам массаж пяточек. Они очень любят это дело. На ступнях много активных точек, стимуляция которых помогает повысить иммунитет.

Как делать массаж ног ребенку?

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.

9. Проветривание комнаты

Если часто не проветривать комнату, бактерии оседают в помещение и гибнут только через 8-10 часов, а это достаточно длительный отрезок времени, за который ребенок может заразиться, поэтому проветривание комнаты – это залог здоровья вашего ребенка. К тому же, в комнате со свежим и чистым воздухом спиться крепче и дольше.

10. Увлажнение воздуха

С наступлением отопительного сезона, воздух в квартире становится очень сухим, вследствие чего слизистые оболочки носа, как у взрослых, так и у детей, могут пересыхать. В этом состоянии они не могут эффективно противостоять вирусам и бактериям. Поэтому в отопительный сезон очень важно увлажнять воздух в квартире. Для этого можно приобрести специальный увлажнитель воздуха или воспользоваться народными методами:

- вешать на батареи влажные полотенца,

