

МБОУ СОШ 6

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа №6»

Консультация для родителей
" Укрепляем иммунитет осенью "

Материал подготовила:
воспитатель Миронова С.Е.

Серпухов 2023г.

Консультация для родителей «Укрепляем иммунитет осенью»

В осенний период у многих детей начинается сезон простуды и острых вирусных инфекций. Как же сделать так, чтобы ребенок как можно меньше болел этими заболеваниями или переносил их легче? Как укрепить его иммунитет?

Иммунитет – это сложный единый механизм всех физиологических систем организма, который помогает ему противодействовать различным микробам и вирусам. Около 60 - 70% иммунных клеток содержатся в желудочно-кишечном тракте. В связи с этим очень важно наладить питание ребенка: в нем помимо белков, жиров, углеводов должны присутствовать продукты, содержащие пробиотики- живые бактерии, активизирующие микрофлору кишечника. Они находятся в свежих кисломолочных продуктах, чесноке, а также в аптечных препаратах, содержащих активные бактерии.

Также полезно обогатить рацион ребенка витаминами: напиток из шиповника и смородины, сухофрукты, ромашковый чай, свежие овощи, фрукты пойдут только на пользу.

Спорт — это сила и здоровье. Движение очень важно для растущего организма и для защиты его от различных недугов. С 4 - 5 лет ребенка можно приобщать к спортивным занятиям в секциях, плаванию, футболу, танцам, теннису. Всем известно, что стресс понижает защитные силы организма. Доказано, что в период больших нагрузок дети болеют в 2 раза чаще. Важно научить ребенка правильно реагировать на проблемы, избегать повышенных эмоциональных нагрузок. Если ребенок очень часто болеет вирусными инфекциями, страдает аллергией, а после перенесенной простуды имеет осложнения в виде пневмонии, гнойного отита, то здесь очень важна консультация врача – иммунолога и грамотное назначение лечения.

Спорт, правильное питание, позитивный настрой помогут укрепить защитные свойства организма и избежать заболеваний.

Иммунитет – это то, без чего человек не выжил бы. Без иммунной системы наши тела были бы беззащитными перед атаками бактерий, вирусов и паразитов. Именно иммунитет поддерживает нас здоровыми, в то время, когда вокруг бушует море патогенных микроорганизмов. Чем крепче иммунитет, тем легче его агенты находят патогены и тем быстрее нейтрализуют их.

Именно поэтому каждому человеку важно заботиться о состоянии иммунной системы. Особенно важно здоровье иммунитета в осенне-зимний период, когда риск заражения вирусом или бактериями очень высок.

1. Проследите, чтобы у ребенка был хороший сон.

Режим сна – один из важнейших факторов нормального функционирования организма. Тем более важен он для детей.

2. Организуйте правильное питание.

Ещё один из важных компонентов – правильное питание. Приучить ребенка к правильному питанию непросто, однако можно постараться и сделать этот процесс увлекательным. Конечно, только в том случае, если вы сами начнете правильно питаться.

3. Больше времени проводите на свежем воздухе.

Среди детей – домоседов немного. Прогулки – одно из любимых детских занятий. Поэтому не надо им в этом препятствовать.

4. Приучайте ребенка к физкультуре.

Вообще движение – детская стихия. Даже если ваш ребенок больше склонен к умственному развитию, в современных условиях есть множество возможностей привить ему любовь к спорту и сделать занятия спортом интересными. Веселая зарядка каждый день!

5. Закаляйте ребенка.

Эффективным способом укрепить иммунитет у детей является закаливание. Начинайте процедуры закаливания только с согласия своего ребенка. Сначала попробуйте обтирания мокрым полотенцем, контрастный душ и обливание холодной водой. Перед процедурами посвятите 10 минут гимнастики организма. Воду для начала используйте комнатной температуры, постепенно понижая её градус. После процедур оботрите ребенка сухим полотенцем и тепло оденьте.

6. Витаминизация детей.

Взрослым нужно больше внимания уделять витаминизации детей. Витамины – ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой системы осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Зимой и вначале весны нам не хватает витаминов, но особенно – это детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникает из-за гиповитаминоза.

Будьте здоровы и не болейте!