

**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Средняя Общеобразовательная Школа № 3
Дошкольное отделение № 8 «Одуванчик»**

Консультация для родителей

**«Как укрепить иммунитет ребенка
осенью»**

Выполнила воспитатель:

Потапова Анна Александровна

г.о. Мытищи, 2024 г.

Основные правила.

Когда **иммунная система ребенка плохо работает**, это проявляется в частых болезнях крохи. **Родители** могут помочь своему ребёнку некоторыми способами. И не всегда эти способы заключаются в употреблении **иммуноповышающих препаратов**. **Иммунитет** играет большую роль для здоровья Вашего чада. Некоторые дети болеют очень часто, поэтому **родители задаются вопросом: как усилить иммунитет ребёнка?**

Укреплять иммунитет ребенка осенью можно и нужно. И **родителям не стоит лениться**, потому что результаты не заставят себя ждать: из часто болеющего малыша можно вырастить крепкого и здорового **ребенка**, которому вирусы и простуды нипочем.

Очень важным является соблюдение **правильного режима дня**, а именно отдыха и сна. Соблюдение режима дня должно быть обязательным. После 5 часов бодрствования и обеденного приема пищи малышу необходимо заснуть. Длительность дневного сна для **ребенка 4-5 лет** должна составлять не менее 2х часов. Для этого должна быть создана соответствующая спокойная обстановка. Необязательно соблюдать идеальную тишину, достаточно выключить телевизор, не шуметь, громко не разговаривать и не затевать любопытных для маленького человечка дел. Дети легко привыкают к режиму, и, если дневной сон станет неотъемлемой его частью, **ребенок** всегда будет спокоен, здоров и весел. Ночной сон для детей данного возраста должен составлять не менее 10 часов.



Питание **ребенка** – также очень важный фактор для **укрепления иммунитета**, особенно **осенью**, в период урожая овощей и фруктов. В этот период нужно максимально обогатить рацион **ребенка** свежавыжатыми соками, если нет аллергических реакций: яблочный, сливовый, грушевый, морковный. Цитрусовые использовать с осторожностью и не каждый день. Если есть замороженные ягоды и фрукты, можно варить компоты, морсы. При приготовлении пищи хорошо использовать сезонные овощи, фрукты, например, овощные салаты, рагу, выпечку с добавлением фруктов и овощей. Сладости, а особенно конфеты, лучше заменить сухофруктами (курага, финики, чернослив, изюм, в них содержится очень много микроэлементов, которые полезны для **иммунной системы**, а также нормализуют стул у детей, склонных к запорам. Морепродукты – незаменимый продукт в рационе **ребенка**, они содержат очень много полезных веществ (микроэлементы, ненасыщенные жирные кислоты, необходимых для роста и развития **ребенка и укрепления иммунной системы**. Это не только рыба, но и морская капуста, кальмары. Добавляйте в пищу побольше зелени (*петрушка, укроп, сельдерей*). Также включите в рацион брокколи, цветную капусту, морковь, свеклу. При приготовлении используйте оливковое масло.

Также большое значение имеют прогулки на свежем воздухе не менее 2х часов в день. **Ребенку для правильного** развития нужно много двигаться. Важно заниматься с **ребенком** подвижными видами спорта. Одевать **ребенка** нужно соответственно погоде и в соответствии с его активными качествами. Если **ребенок** подвижен на прогулке, не стоит его кутать, это может сыграть злую шутку. Активно поиграв на улице **ребенок** вспотеет и его может продусть, а следствие – болезнь. Часто проветривать помещение.

Самый эффективный способ **укрепить иммунитет** – это **закаливание ребенка**. Обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой. Его можно начинать с 3-4 лет, независимо от времени года, но нельзя проводить эти процедуры против воли **ребенка**. Перед обливанием нужно сделать утреннюю гимнастику 10-15 минут. **Ребенок должен быть бодрым**, веселым, выспавшимся. После 3-4 минуты растирания прохладной водой комнатной температуры (22-25 градусов, начинать постепенно снижать до 18-16 градусов, после – растереть тело **ребенка сухим полотенцем**, одеть в теплую одежду.

Все это должны делать и сами **родители**, подавая пример **ребенку!**