Заботимся о Здоровье детей весной

После долгой и холодной зимы весну мы ждём с нетерпением. И тогда, подставляя лицо яркому солнцу и тёплому ветру, мы понимаем: действительно, Весна! Но что же она принесла нам? В первую очередь перемены: в погоде, в одежде, в делах и планах, а ещё в самочувствии и здоровье.

Именно весной нашему здоровью требуется немного повышенного внимания, причем это относиться не только ко взрослым, но и к детям.

Вашему вниманию советы по созданию благоприятных условий для заботы о здоровье ребёнка и повышения иммунитета.

Что же такое иммунитет?

Иммунитет — *ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни*.

Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп. Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет — ***«зеркало» организма***. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.

Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает?

На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет, всё просто: нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — всё это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, стрессах, которым подвержен растущий организм. Ослабленный иммунитет чаще всего «выдаёт себя» весной.

Признаки ослабленного иммунитета

- ребёнок болеет чаще, чем 5 раз в год;
- болезнь протекает без температуры;
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает;
- увеличенные лимфоузлы;
- дисбактериоз.

Как помочь ребёнку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребёнка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- ***витаминная подзарядка;***
- ***активные прогулки на свежем воздухе;***
- ***полноценный сон;***
- ***позитивные эмоции.***

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются **витамины**, наличие которых обязательно в рационе ребёнка:

*Витамин **А** — морковь, капуста, огородной зелень, печень, морская рыба, молоко, сливочное масло, яичный желток;*

*Витамин **С** — цитрусовые, свежая и квашеная капуста, плоды шиповника, чёрная смородина;*

*Витамин **Е** — растительное масло, шпинат, листовой салат, брюссельская капуста, брокколи, цельнозерновой хлеб, пророщенная пшеница;*

*Витамины группы **В (В1, В2, В6, В9, В12)** — бобовые, свёкла, томаты, зеленый горошек, гречка, овсянка, печень, творог, сыр, дрожжи, яичный желток, икра, говядина;*

*Витамин **Д** — коровье молоко, морская рыба, аптечный рыбий жир;*

***Калий** — бахчевые (арбуз, тыква), цитрусовые, бобовые, огурцы, помидоры, редис, чернослив, изюм, печеный картофель;*

***Магний** — грецкие орехи, тыква, моллюска, креветки, соя, горох;*

Медь *— фундук, гречка, овёс, сладкий красный перец, картофель, земляника, помидоры;*

Цинк *— семечки подсолнечника, фундук, грецкие орехи, мясо, крупы, пшеничные отруби.*

Йод *— морская капуста, морепродукты, рыба, свёкла, грибы, редис, дыня, лук, зелёный горошек.*

Прогулки. Гуляйте с ребёнком на свежем воздухе как можно чаще, одевая малыша по погоде, не теплее и не легче необходимого: следите, чтобы не было переохлаждения, ноги должны быть сухими и тёплыми, а скудного весеннего солнца будет достаточно, чтобы в организме возобновилась выработка витамина D, потребность в котором после зимы особенно высока.

Соблюдение режима. Весной ночи укорачиваются, а дни удлиняются, и порой в привычном режиме ребёнка происходят изменения – он удивляет ранними подъёмами, отказом от дневного сна в пользу долгой прогулки, поздним засыпанием из – за перевозбуждения. Смена режима активности и отдыха, а также качество и количество сна должны соответствовать потребностям растущего организма.

Использование народных средств. Для укрепления иммунитета, существуют опробованные народные средства, вот некоторые из них:

Лук и чеснок. Большинство маленьких детей отказываются от употребления их в пищу, можно порубить зелёный лук в суп или посыпать второе блюдо, натереть зубчиком чеснока гренки или кусочек хлеба. Можно разложить резаный лук и чеснок на тарелочках по квартире, а головку чеснока повесить на шею на веревочке. Они выделяют фитонциды — вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

Мёд и лимон. Если ваш малыш не выявляет склонности к разного рода аллергии, отличным средством для укрепления и поддержания иммунитета является мед, в особенности липовый и гречишный. Давайте его по чайной ложке в день, добавляйте в напитки вместо сахара или смешивайте с орехами. Ещё один настоящий иммунный коктейль – это сок лимона с медом. Разведённый в половине чашки тёплой воды, он отлично стимулирует иммунитет.

Шиповник – известное средство для поддержания жизненного тонуса. Его можно заварить в термосе, залив кипятком, и предлагать ребенку в качестве питья.

Если утром состояние здоровья ребёнка
вызывает опасения – лучше оставьте его дома!

Многие родители, утром, замечая, лёгкие признаки недомогания, всё равно приводят малыша в детский сад… Часто состояние ребёнка ухудшается, поднимается температура, что может грозить малышу осложнениями, а окружающим риском заражения. По возможности максимально ограничивайте контакты ребёнка во время эпидемий гриппа.

Для профилактики можно использовать, лекарственные средства, которые защищают слизистые оболочки верхних дыхательных путей.

Соблюдать все эти правила и следовать им, согласитесь, совсем несложно, и если выполнять их всей семьей, то забота о здоровье малыша пойдёт всем только на пользу и укрепит здоровый дух семьи!

Как человек ведёт себя в целом, так ведет себя и каждая клеточка его организма. Значит у активного, счастливого и самостоятельного ребенка обаятельно будет сильный иммунитет и крепкое здоровье!

Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребёнку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым.

А разве счастливые и энергичные люди болеют?
Конечно, нет, у них просто нет для этого причин.
Так что обнимайтесь на здоровье!

Желаем всем здоровья!

подготовила **Асадуллаева В.Р.**,
воспитатель **МАДОУ** д/с № **101** г. Тюмени