



Консультация для родителей "Как укрепить здоровье детей дошкольного возраста весной"

Зима позади. Позади суровые морозы и метели.

Солнышко начинает пригревать первыми весенними лучами, но врачи считают и называют весенний период опасным временем, когда активность вирусов с окончанием холодов возрастает, а детский организм ослаблен зимними простудами. Для нас, заботливых родителей, основная задача весной, снять угрозу авитаминоза, укрепить иммунитет ребенка. Важные моменты, на которые нужно обратить внимание, при решении поставленной задачи:

- Увлажненный и свежий воздух. Обязательно увлажнять воздух в помещении, где находится ребенок: регулярно производите влажную уборку, используйте увлажнитель воздуха, обеспечьте доступ свежего воздуха (*проветривайте помещения*). Имейте в виду, что обогреватели, батареи сушат воздух и если слизистая носа пересушена, то вирусам и микробам легко проникнуть в организм ребенка. Для увлажнения слизистой промывайте нос соленой водой (*соляной раствор – размешать пол чайной ложки на стакан воды*).

- Закаливание. Существует множество проверенных методик закаливания, но учтите, что закаливание можно начинать только с абсолютно здоровым ребенком. Закаливание можно начать с утренней гимнастики, которую следует проводить ежедневно после пробуждения малыша. Пусть ребенок в течение 10-15 минут повторяет несложные упражнения за мамой или папой, а сами занятия должны проходить в хорошо проветренном помещении. Следующий этап – растирание конечностей и всего тела губкой, смоченной водой +22-25`С. Постепенно температуру можно снизить до +18`С. По окончании водных процедур малыша следует насухо вытереть и переодеть в теплую сухую одежду. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (*температура тела*) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

Весна – это самое полезное и приятное время года для прогулок с детьми. Именно весной солнце вырабатывает много ультрафиолета, что крайне необходимо для детского растущего организма.

Прогулки на свежем воздухе - это всегда интересное и полезное занятие.

Пройдитесь с ребенком по улице, парку, посмотрите, какие изменения происходят в природе: как набухают почки, пробиваются первые листья, трава, какие существуют весенние цветы.

Наблюдайте, как на деревьях вьют гнезда птицы. Можно даже попробовать соорудить скворечник и повесить его рядом с домом. Наблюдать за природой – это очень интересное и познавательное занятие. Оно формирует у детей знания о природе, учит наблюдать и созерцать, развивает эстетическое начало. В процессе наблюдения дети учатся различать формы, величины, цвета, характер поверхности и многое другое.

Пешие прогулки – это полезное физическое упражнение, которое может выполнять каждый, независимо от возраста. Во время ходьбы у человека задействованы практически все мышцы тела, особенно хорошо работают мышцы руки, спины, таза и ног. Кроме того, такие прогулки крайне важны для здоровья различных систем организма. И это еще не все преимущества таких упражнений на свежем воздухе.

Ходьба прекрасно активизирует жизненные процессы в организме. Обязательно привлекайте детей к таким занятиям. Добавьте к постоянным прогулкам детские игры, а также развлечения в парках отдыха, и вы удивитесь тому, как редко начнет болеть ваш ребенок.

Весенние прогулки не стоит отменять даже в том случае, если погода не радует солнышком.



Полноценное и правильное питание. Нельзя кормить ребенка однообразной пищей, компенсируя недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами.

Старайтесь давать ребенку по возможности меньше лекарств, не занимайтесь самолечением.

С целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье. Укрепят иммунитет свежевыжатые соки. Используйте ягоды нашего региона, морковь, а яблоки можно купить в магазине, малину, черную смородину и клубнику – лучше употреблять в замороженном виде. Восстанавливаем флору кишечника – самым полезным напитком являются домашние кефир и йогурт или Наринэ, сделанные с помощью аптечной закваски. В таких продуктах количество полезных микробов будет гарантированным, а здоровая флора поможет усваиваться витаминам. Витамин D и C, а также минерал цинк встанут на защиту от вирусных заболеваний. А наша задача проследить, чтобы ребенок ежедневно получал с пищей следующие витамины и минералы:

1. витамин А — морковь, капуста, огородной зелень, печень, морская рыба, молоко, сливочное масло, яичный желток;

2. витамин С — входит в состав цитрусовых, свежей и квашеной капусты, плодов шиповника, черной смородины и т. д. ;

2. витамин Е — содержится в растительном масле, шпинате, листовом салате, брюссельской капусте, брокколи, цельнозерновом хлебе, проращенной пшенице и т. д. ;

3. витамины группы В (*B1, B2, B6, B9, B12*) — входят в состав бобовых, свеклы, помидоров, зеленого горошка, гречки, овсянки, печени, творога, сыра, дрожжей, яичного желтка, икры, говядины;

4. витамин Д — коровье молоко, морская рыба, аптечный рыбий жир;

5. калий — входит в состав бахчевых, цитрусовых, бобовых, огурцов, помидоров, редиса, чернослива, изюма, печеного картофеля;

5. магний — грецкие орехи, тыква, моллюска, креветки, соя, горох;

7. медь — содержится в фундуке, гречке, овсе, сладком красном перце, картофеле, землянике, помидорах;

8. цинк — семечки подсолнечника, фундука, грецких орехов, мяса, круп, пшеничных отрубей.

9. йод — морская капуста, морепродукты, рыба, свекла, грибы, редис, дыня, лук, зеленый горошек

• Бытовые условия и психоэмоциональная атмосфера в семье, должны благоприятствовать развитию ребенка и здоровому состоянию психики. Малышу для здоровья нужна любовь, ласка и море положительных эмоций.

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

1. Лук и чеснок. Большинство маленьких детей отказываются от употребления их в пищу, можно порубить зеленый 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.

2. Мед 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. Еще один настоящий иммунный коктейль — это сок лимона с медом. Разведенный в половине чашки теплой воды, он отлично стимулирует иммунитет.

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

- Соблюдение правил для детей и родителей по профилактике вирусных заболеваний. Мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением; старайтесь лишней раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта; чихая и кашляя, прикрывайте рот; сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их; старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами; избегайте тесного контакта с больными ОРВИ. Если утром состояние здоровья ребенка вызывает опасения, лучше оставьте его дома, многие родители, утром, замечая, легкие признаки недомогания, все равно приводят малыша в детский сад, часто состояние ребенка ухудшается, поднимается температура, что может грозить малышу осложнениями, а окружающим риском заражения. По возможности максимально ограничивайте контакты ребенка во время эпидемий гриппа. Можно использовать, лекарственные средства, которые защищают слизистые оболочки верхних дыхательных путей (*гриппферон, виферон, деринат*).

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

Подготовила Коваленко Е.Ю., воспитатель