



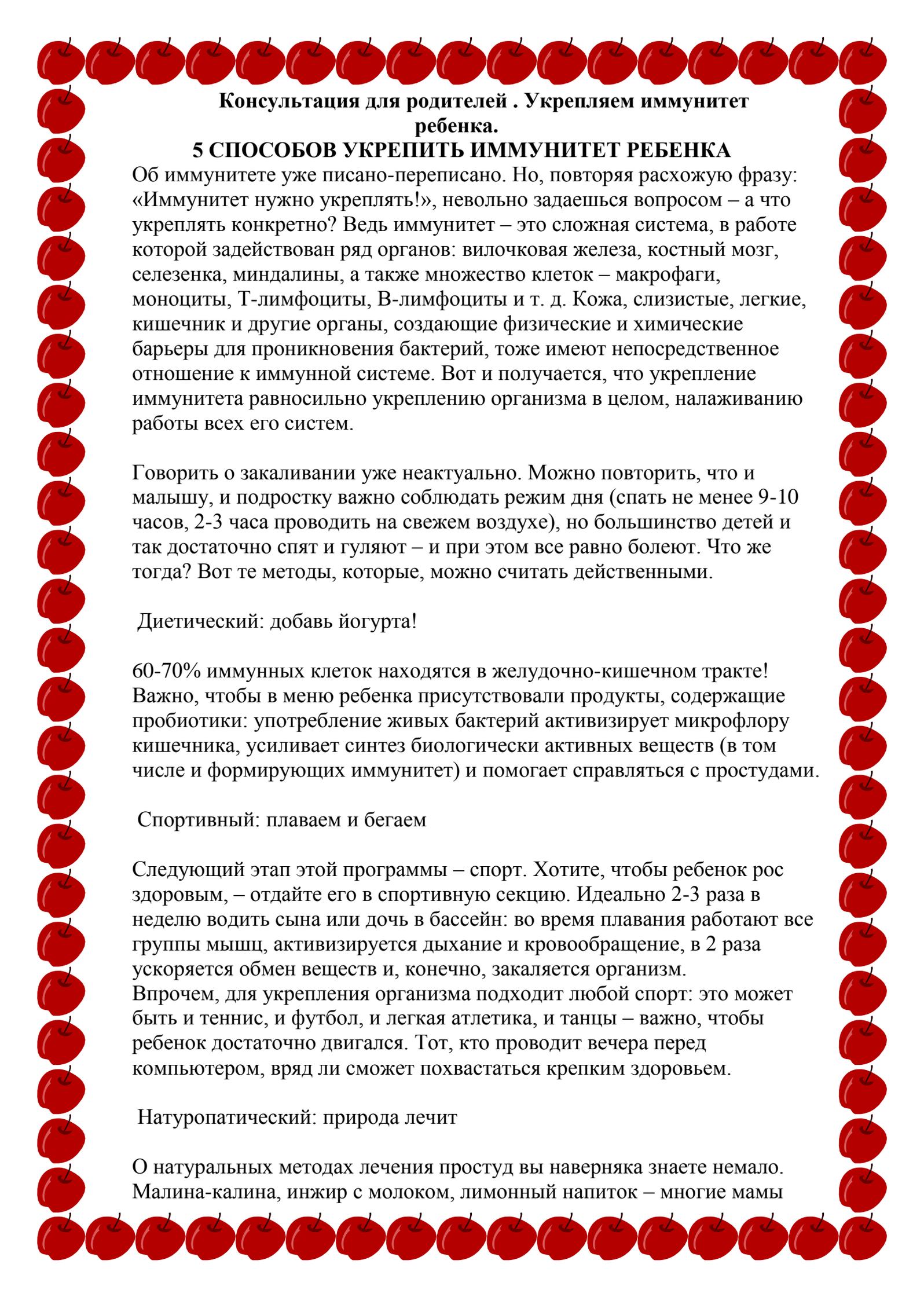
# «Укрепляем иммунитет»

*(консультация для  
родителей)*

Подготовила воспитатель 1 КК:

Тюменцева Е.С.





## Консультация для родителей . Укрепляем иммунитет ребенка.

### 5 СПОСОБОВ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА

Об иммунитете уже писано-переписано. Но, повторяя расхожую фразу: «Иммунитет нужно укреплять!», невольно задаешься вопросом – а что укреплять конкретно? Ведь иммунитет – это сложная система, в работе которой задействован ряд органов: вилочковая железа, костный мозг, селезенка, миндалины, а также множество клеток – макрофаги, моноциты, Т-лимфоциты, В-лимфоциты и т. д. Кожа, слизистые, легкие, кишечник и другие органы, создающие физические и химические барьеры для проникновения бактерий, тоже имеют непосредственное отношение к иммунной системе. Вот и получается, что укрепление иммунитета равносильно укреплению организма в целом, налаживанию работы всех его систем.

Говорить о закаливании уже неактуально. Можно повторить, что и малышу, и подростку важно соблюдать режим дня (спать не менее 9-10 часов, 2-3 часа проводить на свежем воздухе), но большинство детей и так достаточно спят и гуляют – и при этом все равно болеют. Что же тогда? Вот те методы, которые, можно считать действенными.

**Диетический:** добавь йогурта!

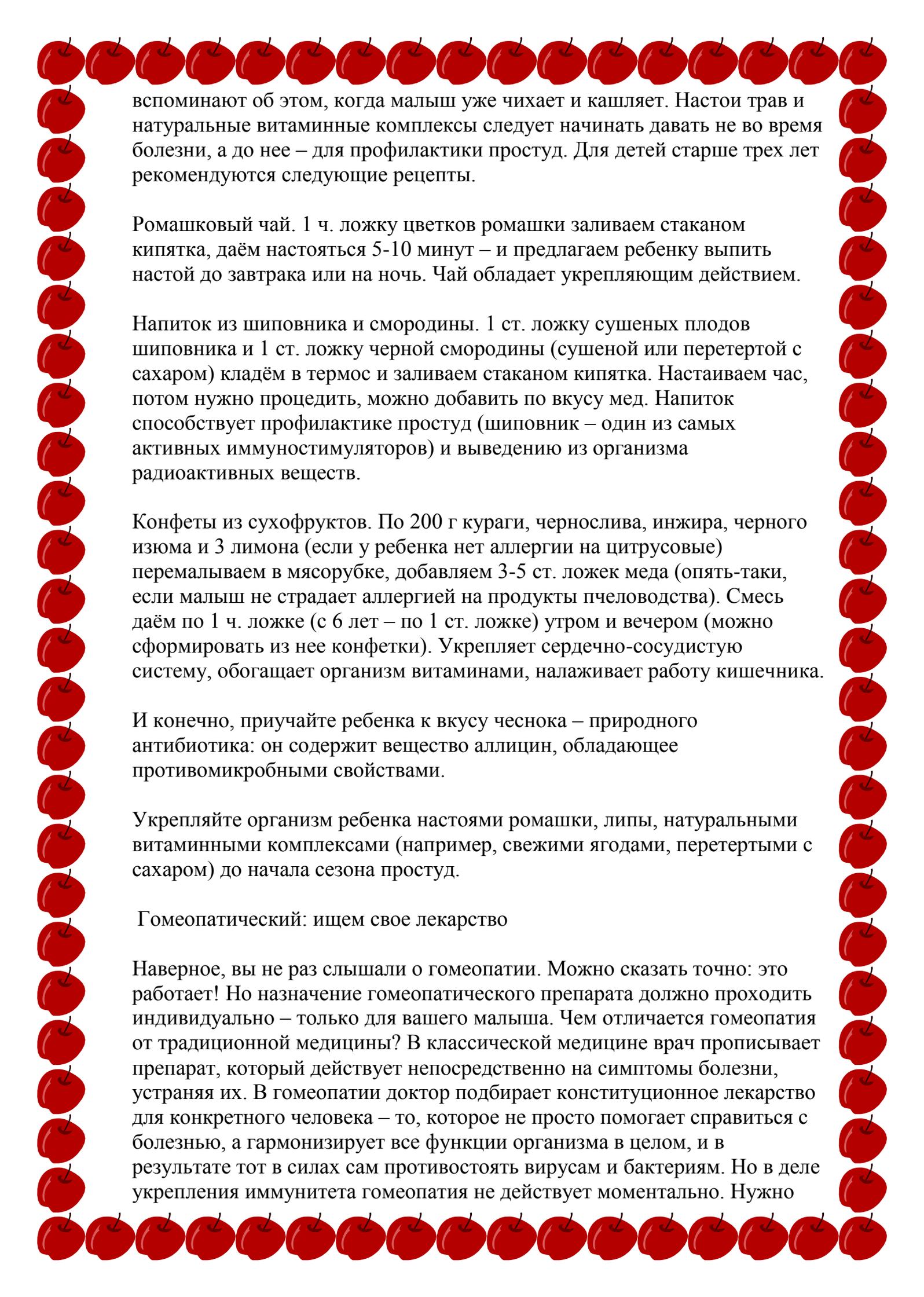
60-70% иммунных клеток находятся в желудочно-кишечном тракте! Важно, чтобы в меню ребенка присутствовали продукты, содержащие пробиотики: употребление живых бактерий активизирует микрофлору кишечника, усиливает синтез биологически активных веществ (в том числе и формирующих иммунитет) и помогает справляться с простудами.

**Спортивный:** плаваем и бегаем

Следующий этап этой программы – спорт. Хотите, чтобы ребенок рос здоровым, – отдайте его в спортивную секцию. Идеально 2-3 раза в неделю водить сына или дочь в бассейн: во время плавания работают все группы мышц, активизируется дыхание и кровообращение, в 2 раза ускоряется обмен веществ и, конечно, закаляется организм. Впрочем, для укрепления организма подходит любой спорт: это может быть и теннис, и футбол, и легкая атлетика, и танцы – важно, чтобы ребенок достаточно двигался. Тот, кто проводит вечера перед компьютером, вряд ли сможет похвастаться крепким здоровьем.

**Натуропатический:** природа лечит

О натуральных методах лечения простуд вы наверняка знаете немало. Малина-калина, инжир с молоком, лимонный напиток – многие мамы



вспоминают об этом, когда малыш уже чихает и кашляет. Настои трав и натуральные витаминные комплексы следует начинать давать не во время болезни, а до нее – для профилактики простуд. Для детей старше трех лет рекомендуются следующие рецепты.

**Ромашковый чай.** 1 ч. ложку цветков ромашки заливаем стаканом кипятка, даём настояться 5-10 минут – и предлагаем ребенку выпить настой до завтрака или на ночь. Чай обладает укрепляющим действием.

**Напиток из шиповника и смородины.** 1 ст. ложку сушеных плодов шиповника и 1 ст. ложку черной смородины (сушеной или перетертой с сахаром) кладем в термос и заливаем стаканом кипятка. Настаиваем час, потом нужно процедить, можно добавить по вкусу мед. Напиток способствует профилактике простуд (шиповник – один из самых активных иммуностимуляторов) и выведению из организма радиоактивных веществ.

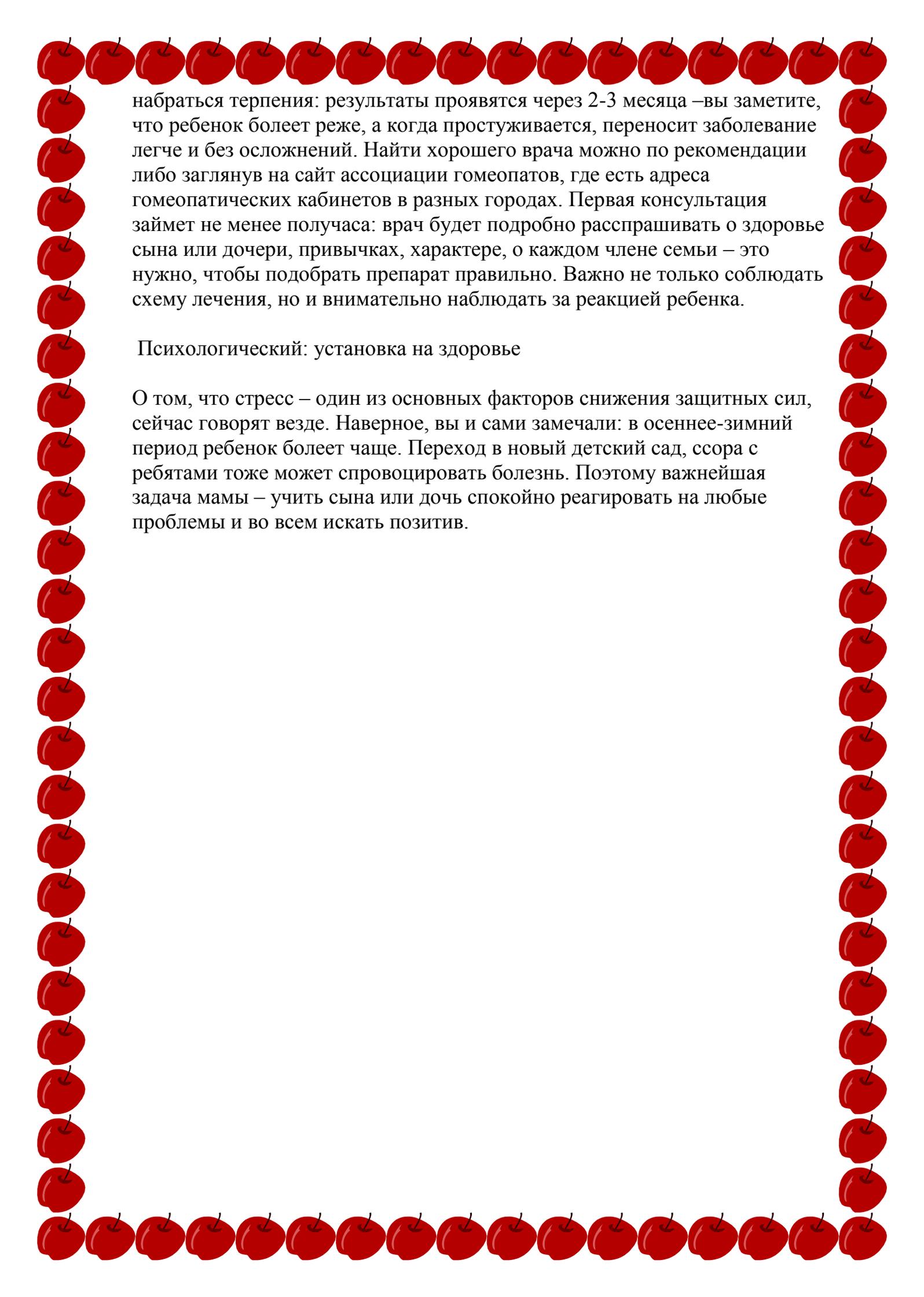
**Конфеты из сухофруктов.** По 200 г кураги, чернослива, инжира, черного изюма и 3 лимона (если у ребенка нет аллергии на цитрусовые) перемалываем в мясорубке, добавляем 3-5 ст. ложек меда (опять-таки, если малыш не страдает аллергией на продукты пчеловодства). Смесь даём по 1 ч. ложке (с 6 лет – по 1 ст. ложке) утром и вечером (можно сформировать из нее конфетки). Укрепляет сердечно-сосудистую систему, обогащает организм витаминами, налаживает работу кишечника.

И конечно, приучайте ребенка к вкусу чеснока – природного антибиотика: он содержит вещество аллицин, обладающее противомикробными свойствами.

Укрепляйте организм ребенка настоями ромашки, липы, натуральными витаминными комплексами (например, свежими ягодами, перетертыми с сахаром) до начала сезона простуд.

**Гомеопатический: ищем свое лекарство**

Наверное, вы не раз слышали о гомеопатии. Можно сказать точно: это работает! Но назначение гомеопатического препарата должно проходить индивидуально – только для вашего малыша. Чем отличается гомеопатия от традиционной медицины? В классической медицине врач прописывает препарат, который действует непосредственно на симптомы болезни, устраняя их. В гомеопатии доктор подбирает конституционное лекарство для конкретного человека – то, которое не просто помогает справиться с болезнью, а гармонизирует все функции организма в целом, и в результате тот в силах сам противостоять вирусам и бактериям. Но в деле укрепления иммунитета гомеопатия не действует моментально. Нужно



набраться терпения: результаты проявятся через 2-3 месяца –вы заметите, что ребенок болеет реже, а когда простуживается, переносит заболевание легче и без осложнений. Найти хорошего врача можно по рекомендации либо заглянув на сайт ассоциации гомеопатов, где есть адреса гомеопатических кабинетов в разных городах. Первая консультация займет не менее получаса: врач будет подробно расспрашивать о здоровье сына или дочери, привычках, характере, о каждом члене семьи – это нужно, чтобы подобрать препарат правильно. Важно не только соблюдать схему лечения, но и внимательно наблюдать за реакцией ребенка.

Психологический: установка на здоровье

О том, что стресс – один из основных факторов снижения защитных сил, сейчас говорят везде. Наверное, вы и сами замечали: в осеннее-зимний период ребенок болеет чаще. Переход в новый детский сад, ссора с ребятами тоже может спровоцировать болезнь. Поэтому важнейшая задача мамы – учить сына или дочь спокойно реагировать на любые проблемы и во всем искать позитив.