

**Консультация для родителей**

**Как укрепить иммунитет ребенка осенью**

Иммунитет – это способность организма себя защищать. Надо сразу сказать, что не болеющих детей не существует. На детский возраст, как правило, приходится большее количество именно инфекционных заболеваний. Каждый человек встречается с огромным числом микробов и пока на них в организме не будет выработан иммунитет – болезни не избежать.

Наступила осень, а с ней пришли дожди, холодный ветер, слякоть. Именно в это время дети-дошколята болеют чаще всего. Как защитить кроху и укрепить иммунитет, чтобы он смог справиться с атакой вирусов.

Очень важным является соблюдение правильного режима дня. После 5 часов бодрствования и обеденного приема пищи ребенку необходим дневной сон не менее 2 часов.  Дети легко привыкают к режиму, и, если дневной сон станет неотъемлемой его частью, ребенок всегда будет спокоен, здоров и весел. Ночной сон для детей должен составлять не менее 10 часов. Соблюдать режим дня обязательно и в выходные дни.

Питание ребенка тоже очень важный фактор для укрепления иммунитета. Осень период урожая овощей и фруктов. Ребенку нужно давать свежевыжатые соки (яблочный, сливовый, грушевый…), варить компоты и морсы. В рацион как можно больше включать свежих овощей (капуста, морковь, свекла). От сладостей лучше вообще отказаться и заменить их сухофруктами, которые богаты витаминами и клетчаткой. Также детишкам необходимы жиры – сыр, молоко, сметана, масло, творог, они не только укрепляют кости детей, но и поддерживают температуру тела. Не забываем и про птицу, яйца, мясо, рыбу – без них невозможен рост и развитие организма.

Прогулки на свежем воздухе и физические упражнения также имеют большое значение. Гуляйте с ребенком в любую погоду. Не торопитесь после детского сада домой, потратьте немного времени на активные игры – это укрепит организм и прибавит аппетит.

Добавляйте в пищу травы, специи (куркума, укроп, орегано, чеснок) – они являются прекрасными антиоксидантами и укрепляют иммунитет.

Закаливающие процедуры – эффективный способ укрепления иммунитета. 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 минут 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!

Будьте здоровы!

 Подготовила воспитатель Романычева Н.В.