

# Консультация для родителей

## «Здоровье детей осенью»

Как укрепить иммунитет? Нужны ли для поддержки иммунитета витамины, кисломолочные продукты? Как укреплять **осенью здоровье ребенка**, который часто болеет простудами? В какие секции лучше отдать ребенка, что бы укрепить иммунитет?

Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний.

Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых **осенних холодов**. Но если **родители позаботятся о здоровье** ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний.

**Забота о здоровье ребенка осенью – это:**

Закрепление летнего иммунитета. Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

Питание ребенка – очень важный фактор для укрепления иммунитета, особенно **осенью**, в период урожая овощей и фруктов. В этот период нужно максимально обогатить рацион ребенка свежесжатыми 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, делать смузи. 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. Витаминов много не бывает!

Активный отдых. После долгих и насыщенных дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! **Осень** – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам. Прогулки на свежем воздухе должны быть не менее 2 ч. в день. Ребенку для правильного развития нужно много двигаться (*велосипед, ролики, скейтборд*). Важно заниматься с ребенком подвижными видами спорта (*футбол, волейбол, теннис*). Одевать ребенка нужно соответственно погоде.

Соблюдение режима дня. Прошло время спонтанных прогулок и неумолимых развлечений, летней бессонницы и ранних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом. Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна. Если ребенок не посещает детский сад, необходим дневной сон 1.5-2 часа.

Часто проветривать помещение. Очищение и увлажнение воздуха. Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

Нужны ли для поддержки иммунитета витамины, кисломолочные продукты?

Витаминные препараты можно принимать для укрепления иммунитета, но лучше это делать, начиная с ноября, декабря. В начале **осени** лучше кушать много овощей и фруктов. Также в рационе ребенка должны ежедневно присутствовать кисломолочные продукты, если нет противопоказаний. Значительная часть иммунной системы связана с желудочно-кишечным трактом, поэтому от его работы зависит **здоровье всего организма**. Необходимо приучить ребенка пить закваски, кефиры, домашние йогурты, кушать свежий творог каждый день. Особенно у **детей** с проблемами желчного пузыря - на завтрак творог с не жирной сметаной, улучшает работу желчного пузыря, так называемый *«желчегонный завтрак»*.

Как укреплять **осенью здоровье ребенка**, который часто болеет простудами?

Если ребенок часто болел в течение года, например, каждый месяц, то нужно пройти профилактический осмотр, а именно осмотр педиатра, гастроэнтеролога, ЛОРа, стоматолога. Если присутствуют хронические очаги инфекции (*кариес, тонзиллит, аденоидит*) – необходимо повести санацию соответствующих очагов. Кроме чистки зубов утром и вечером, очень важно

приучить ребенка полоскать ротовую полость после приема пищи прохладной водой, а также утром после сна и вечером перед сном. **Осенью**, для профилактики простудных заболеваний, можно это делать отварами трав (*ромашка, календула, зверобой*). Лечебная гимнастика способна защитить ребенка от простуд. Поэтому утренняя гимнастика, пробежки 10-15 минут укрепят иммунитет ребенка и повысят настроение и трудоспособность на весь день.

В какие секции лучше отдать ребенка?

Если ребенок часто болеет, то для него подойдет плавание, горные лыжи, гребля, хоккей, парусный спорт, фигурное катание. Для укрепления сердечно-сосудистой системы можно заниматься футболом, волейболом, теннисом. Для укрепления опорно-двигательного аппарата и осанки подойдет художественная гимнастика, фигурное катание, волейбол. Нервную систему укрепит верховая езда, йога, плавание, горные лыжи.

Верховая езда – очень интересный вид спорта, для него практически нет противопоказаний, только если аллергия на шерсть коня. Зато пользы много – улучшает пищеварение, нормализует уровень сахара в крови, выравнивает осанку, помогает преодолеть страхи, укрепляет нервную систему, а также подходит для ослабленных и часто болеющих **детей**, с целью укрепления иммунитета.