

## Закаливание как средство повышения иммунитета

Эффективным средством повышения иммунитета у детей и взрослых считается закаливание.



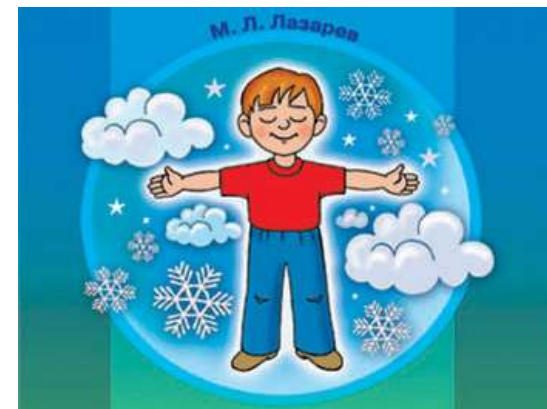
Закаливание детей следует проводить в виде игры. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к закаливанию или проводить процедуры против его воли. Закаливание начинают с утренней гимнастики. Очень важно чтобы на момент занятий ребенок был бодрым и выспавшимся. Одновременно с ребенком упражнения должны делать и родители (ребенок учится у родителей). После 10-15 минут легких общеукрепляющих упражнений можно перейти к водным процедурам: растирание торса, рук и шеи водой в течение 1-2 минут. Сначала для водных процедур используют воду комнатной температуры.

Затем температуру воды постепенно снижают (до +18). После растираний водой кожу насухо промокают полотенцем и растирают до появления чувства теплоты. Во время водных процедур следует следить, чтобы ребенок не замерз. После водных процедур оденьте ребенка в теплую одежду (лучше всего подойдет негрубый шерстяной свитер).

Центр по работе с семьёй

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 187 «УМКА»  
Телефон: 677-702, 677-901  
Эл. почта: arh-sad187@yandex.ru

Центр по работе с семьёй



**Иммунитет  
ребёнка.**

**5 шагов повышения  
иммунитета**



**Маркарян Лариса Васильевна,  
старший воспитатель**

## К заветной цели!

Самое подходящее время для укрепления иммунитета – лето. Путь к крепкому здоровью не так сложен, как может показаться на первый взгляд. Предлагаем вам пять основных шагов, которые приведут – к сильному иммунитету и крепкому здоровью.

### ШАГ ПЕРВЫЙ—ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Если в течение года ребенок часто болел, летом необходимо показать малыша педиатру, гастроэнтерологу, иммунологу, ЛОРу и стоматологу. Если благодаря всестороннему обследованию удастся найти очаг хронической инфекции и ликвидировать его, то в следующем году чадо не будет так часто болеть.

### ШАГ ВТОРОЙ—ВНИМАНИЕ НА КИШЕЧНИК!

Большинство полезных веществ, поступающих в организм вместе с пищей, всасывается именно в кишечнике. Там же в нем проживает огромное количество иммунокомпетентных лимфоидных клеток, постоянно ведущих борьбу за наше здоровье.

Чтобы кишечник был в норме, старайтесь, чтобы ребенок пил больше минеральной воды без газов, кисломолочных продуктов и употреблял пищу, богатую клетчаткой.



Для повышения иммунитета у ребенка со стороны кишечника летом полезно пропить месячный профилактический курс отвара овса. Давать овсяный отвар ребенку нужно перед едой. Вкус у этого "лекарства" приятный и малыш вряд ли будет скандалить. Но не забывайте, что овес слабит, поэтому посоветуйтесь со своим педиатром и он подберет малышу индивидуальный вариант дозировки.

### ШАГ ТРЕТИЙ—ВИТАМИНЫ ЗДОРОВЬЯ

Активными стимуляторами иммунитета у детей являются антиоксиданты: витамины С, Е, бета-каротин, глутатион-6, селен, цинк, медь, марганец и аминокислота L-цистеин.



Этими веществами богаты зерновые культуры, бобовые, свежие овощи и фрукты, а также растительные масла. Но, к сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка, некачественная вода, термическая обработка пищи и прочие достижения цивилизации приводят к тому, что натуральные продукты не способны обеспечить суточную потребность человека в витаминах и минеральных веществах.

Поэтому даже летом, когда в избытке свежих овощей и фруктов, не стоит отказываться от поливитаминных комплексов.

### ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ—ИММУНОУКРЕПЛЯЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

К ним относятся препараты на основе эхинацеи, женьшеня, элеутерококка, корня солодки, лимонника, радиолы розовой. Используемые в профилактических целях, они способствуют укреплению иммунитета у детей. Естественно, подбирать препарат, схему профилактического курса и дозировку должен врач.

Кроме того, для профилактики простудных заболеваний очень полезно приучить ребенка к бактерицидному питью – отвар ромашки, календулы, зверобоя или дать малышу специальный детский чай (из шиповника, мяты, ромашки). После еды такой чай или настой смывает остатки пищи с миндалин и бактерицидно воздействует на слизистые.



### ШАГ ПЯТЫЙ—ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Специальные приемы лечебной гимнастики способны надежно защитить ребенка от простудных заболеваний, тем самым укрепить его иммунитет.

Когда малыш чистит зубы или умывается, попросите его достать кончиком языка до подбородка и поддержать его так от 3 до 10 секунд. Такая поза напряжения языка и дужек глотки улучшает кровоток, лимфоток, глотка saniруется, эвакуируются застойные слизи и казеозные пробки – плацдарм, на который садятся "нежелательные" гости, вызывая ангины и другие проблемы.

Очень полезно разминать каждое утро шею. Медленными вращениями головы вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления.

Научите малыша мягко поколачивать себя по грудной клетке на выдохе руками, сложенными в кулачки, со звуками "а", "о", "у". Такой самомассаж грудной клетки развивает естественные защитные силы бронхо-легочной системы.



Центр по работе с семьёй  
«КАРАПУЗИКИ»

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 187 "УМКА"»

Телефон: 677-702, 677-901

Эл. почта: arh-sad187@yandex.ru