

Каждая мама мечтает, чтобы ее малыш рос здоровым, крепким и веселым. А делают ли родители все, для того чтобы дети не болели?

- Одним из способов укрепления иммунитета является закаливание.

Закаливание – одно из самых эффективных средств повышения иммунитета, которое способствует повышению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха. Они гораздо реже болеют!

Основные принципы закаливания детей:

- проводить закаливающие процедуры систематически
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
- учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры
- начинать закаливание можно в любом возрасте
- не допускать переохлаждения ребёнка - избегать продолжительного действия как низких температур, так и перегревания. - правильно подбирать одежду и обувь: они должны быть из натуральных тканей и материалов. - сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем. - никогда не курить в присутствии ребёнка!!!
- **Соблюдение режима**

Для ребенка в любом возрасте очень важен режим. Грамотно сформированный режим отдыха и сна благотворно влияет не только на иммунитет, но и на эмоциональное состояние ребенка, на его умственное развитие.

- **Правильно питание.**

Никогда не заставляете ребенка есть. Детский организм сам знает, когда нужно принимать пищу. В идеале, родители должны кормить ребенка тогда, когда он сам попросит. Многие же родители устраивают настоящие концерты с одной лишь целью – накормить свое «голодное» чадо. Поверьте, это лишнее!

Избегайте «перекусов» в перерывах между приемами пищи. А уж если очень хочется – дайте морковку или яблоко. В рационе ребенка должно быть поменьше сладостей (до 3-х лет лучше заменить конфеты естественным «сахаром» - изюм, курага, чернослив, сушеные бананы, мед). Кроме сладостей до 3-х лет желательно не кормить малыша жареным и жирным, консервированными, копчеными и солеными продуктами.

Давайте ребенку больше питья. Это может быть вода, компоты, морсы, натуральные соки.

- **Гигиена**

Следите за тем, чтобы у ребенка во рту не оставалось остатком пищи, тщательно чистите зубы два раза в день. С самого рождения можно пользоваться очищающими салфетками для зубов, ближе к году переходите на детскую щетку и пасту, которую можно глотать. Кариес тоже подрывает иммунитет и провоцирует регулярные простудные заболевания, а крепкие зубки – залог здоровья всего организма.

Ближе к трем годам ребенка нужно учить полоскать рот и горло утром и вечером (желательно прохладной водичкой). А для профилактики ОРЗ пойте детей отварами трав: ромашки, зверобоя, календулы, шиповника.

Приучайте малыша тщательно мыть руки после прогулок и перед едой.

- Еще один способ повышения иммунитета считается **массаж ушек ребенка**.

Такой массаж позволяет активировать работу всего организма, укрепить горло, носик и гортань. Так как ушные раковины – это своего рода рефлекторная зона, которая имеет контакт со многими внутренними органами.

Попробуйте эти три простых упражнения:

1. «Тянем вниз за мочки».

Обхватите двумя пальцами мочку уха. Потяните ее вниз, а затем отпустите.

Это «упражнение» удобно выполнять сразу с двумя ушками. Повторяйте его 5 раз.

2. Повышаем гибкость ушек

Мизинцем загните ушки вперед, прижимая их голове, и резко опустите, так чтобы в ушах ощущался хлопок. Повторите упражнение 5 раз.

3. Крутим козелок

Большой палец введите в ушко, а указательным прижмите к нему козелок (выступ ушной раковины находящийся впереди). Слегка сдавите его и поворачивайте во все стороны в течении 20 секунд.

Прежде чем выполнять упражнения с малышом, сделайте их сами. Дети очень любят повторять за взрослыми и обязательно захотят сделать гимнастику для ушек вместе с вами.

Кроме массажа ушек можно выполнять **упражнение для укрепления дужек глотки**: попросите малыша достать кончиком языка до подбородка и продержат его так 3-10 секунд. Можно устроить соревнование – кто продержит дольше (но не увлекайтесь). В этом упражнении напрягается язык и дужка глотки, а, следовательно, улучшается кровоток и лимфоток.

Укрепить бронхолегочную систему позволит игра в «кинконга»: для этого нужно на выдохе мягко постукивать себя по грудной клетке кулачками, произнося звуки «а», «о», «у».

Как видите, укреплять иммунитет достаточно просто. Конечно, это не исключит простудных заболеваний в период эпидемий ОРВИ и гриппа, особенно при контакте с больными детьми. Но ваши подготовленные детки будут быстро выздоравливать и легче переносить заболевания.

И напоследок, небольшой совет о том, как облегчить ОРВИ или защитить малыша при контакте с больными. Сделайте своему ребенку защитное ожерелье из коробочки от киндер-сюрприза. В коробке горячей спицей проколите небольшие отверстия по всему периметру, в два из них проденьте шнурок, а внутрь положите мелко нарезанный чеснок. Запах чеснока будет убивать бактерии, он же облегчает дыхание малыша при насморке.

Здоровья вам и вашим детям!