

«Как уберечь ребенка от простуды весной»

Начало **весны** - обманчивое время года. Врачи называют **весенний период опасным временем**, потому что активность вирусов с окончанием холодов возрастает, а детский организм ослаблен зимними **простудами**. Для Вас, заботливых **родителей**, самая главная задача **весной** укрепить иммунитет вашего **ребенка** и снять угрозу авитаминоза.

Врачи **рекомендуют** в первую очередь обратить внимание на следующие моменты:

- Увлажненный и свежий воздух. Обязательно увлажнять воздух в помещении, где находится **ребенок**: регулярно производите влажную уборку, используйте увлажнитель воздуха, обеспечьте доступ свежего воздуха (*проветривайте помещения*). Имейте в виду, что обогреватели, батареи сушат воздух и если слизистая носа пересушена, то вирусам и микробам легко проникнуть в организм **ребенка**. Для увлажнения слизистой промывайте нос соленой водой (*соляной раствор – размешать пол чайной ложки на стакан воды*).

- Закаливание. Существует множество проверенных методик закаливания, но учтите, что закаливание можно начинать только с абсолютно здоровым **ребенком**. Закаливание можно начать с утренней гимнастики, которую следует проводить ежедневно после пробуждения малыша. Пусть **ребенок** в течение 10-15 минут повторяет несложные упражнения за мамой или папой, а сами занятия должны проходить в хорошо проветренном помещении. Следующий этап – растирание конечностей и всего тела губкой, смоченной водой +22-25°С. Постепенно температуру можно снизить до +18°С. По окончании водных процедур малыша следует насухо вытереть и переодеть в теплую сухую одежду. Только не начинайте резко процедуру закаливания, все должно быть постепенно.

- Прогулки на свежем воздухе. Обязательно ходите гулять с **ребенком** на свежий воздух как можно чаще, одевайте его по погоде, не теплее и не легче необходимого. Следите, чтобы не было переохлаждения, ноги должны быть сухими и теплыми. Весеннее солнце необходимо для возобновления в организме выработки витамина D, потребность в котором после зимы особенно высока.

- Полноценное и правильное питание. С целью профилактики **простудных заболеваний** используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье.

Хорошо укрепят иммунитет свежесжатые соки. Используйте ягоды, морковь, а яблоки можно купить в магазине, малину, черную **смородину** и клубнику – лучше употреблять в замороженном виде, а мы будем следить за тем, чтобы малыш ежедневно получал с пищей следующие витамины и минералы:

1. витамин А — наделена капуста, морковь, огородная зелень, молоко, сливочное масло, яичный желток, печень, морская рыба,; витамин С — входит в состав цитрусовых, свежей и квашеной капусты, плодов шиповника, черной **смородины** и т.д.;

2. витамин Е — содержится в растительном масле, шпинате, листовом салате, брюссельской капусте, брокколи, цельно зерновом хлебе, проращенной пшенице и т.д.;

3. витамины группы В (*B1, B2, B6, B9, B12*) — входят в состав бобовых, свеклы, томатов, зеленого горошка, гречки, овсянки, печени, творога, сыра, дрожжей, яичного желтка, икры, говядины;

4. витамин Д — содержится в коровьем молоке, морской рыбе, аптечном рыбьем жире;

5. калий — входит в состав бахчевых, цитрусовых, бобовых, огурцов, помидоров, редиса, чернослива, изюма, печеного картофеля;

6. магний — грецкие орехи, тыква, моллюска, креветки, соя, горох;

7. медь — содержится в фундуке, гречке, овсе, сладком красном перце, картофеле, землянике, помидорах;

8. цинк — семечки подсолнечника, фундука, грецких орехов, мяса, круп, пшеничных отрубей.

9. йод — морская капуста, морепродукты, рыба, свекла, грибы, редис, дыня, лук, зеленый горошек

• Условия в быту и психоэмоциональная атмосфера в семье, должны благоприятствовать развитию **ребенка** и здоровому состоянию психики. **Ребенку** для здоровья нужна любовь, ласка и много положительных эмоций. • Использование народных средств. Для укрепления иммунитета, существуют опробованные народные средства, вот некоторые из них:

1. Лук и чеснок. Очень многие маленькие дети отказываются от употребления их в пищу, можно порубить зеленый лук в суп или посыпать второе блюдо, натереть зубчиком чеснока гренки или кусочек хлеба. Можно разложить резаный лук и чеснок на тарелочках по квартире, а головку чеснока повесить на шею на веревочке. Они выделяют фитонциды — вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

2. Мед и лимон. Если ваш малыш не выявляет склонности к разного рода аллергии, отличным средством для укрепления и поддержания иммунитета является мед, в особенности липовый и гречишный. Давайте его по чайной ложке в день, добавляйте в напитки вместо сахара или смешивайте с орехами. Еще один настоящий иммунный коктейль – это сок лимона с медом. Разведенный в половине чашки теплой воды, он отлично стимулирует иммунитет.

3. Шиповник – известное средство для поддержания жизненного тонуса. Его можно заварить в термосе, залив кипятком, и предлагать **ребенку в качестве питья**.

• Соблюдение правил для детей и родителей по **профилактике вирусных заболеваний**. Самое первое и самое известное правило: Обязательно мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением; старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта; чихая и кашляя, прикрывайте рот; сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их; старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами; избегайте тесного контакта с больными ОРВИ. Если утром состояние здоровья **ребенка вызывает опасения**, лучше оставьте его дома, многие **родители**, утром, замечая, легкие признаки недомогания, все равно приводят малыша в детский сад, часто состояние **ребенка ухудшается**, поднимается температура, что может грозить малышу осложнениями, а окружающим риском заражения. По возможности максимально ограничивайте контакты **ребенка** во время эпидемий гриппа. Можно использовать лекарственные средства, которые защищают слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Если соблюдать все эти правила и следовать им, то они сыграют значительную, положительную роль для здоровья вашего **ребенка**. Безусловно, это пойдет на пользу вашей семье и укрепит ее здоровый дух. Будьте здоровы!

Информацию предоставила педагог Коробкова С.В.

<https://www.maam.ru/detskijasad/rekomendaci-dlja-roditelei-kak-uberech-rebenka-ot-prostudy-vesnoi.html>