

## *Уважаемые родители!*

**Иммунитет (иммунная система) – это сложный защитный механизм, состоящий из специальных клеток, белков, тканей и органов, которые ежедневно защищают детей от микробов и чужеродных микроорганизмов, чтобы поддерживать здоровье и защищать организм от инфекций.**

### *Что необходимо для формирования сильного иммунитета у ребенка?*

- **Положительный психологический микроклимат в семье.** Не кричите на ребёнка. Любое повышение голоса вызывает у малышей сильнейший стресс. А при стрессе ослабляется возможность организма бороться с вирусами. Вирусы часто прячутся внутри клетки и выжидают малейшего ослабления организма, чтобы вызвать болезнь.

- **Режим дня.** Если всё проводится в одно и то же время, организм можно сравнить с машиной, работающей в экономичном режиме – меньше изнашивается и дольше работает. Ребенка важно с раннего детства приучать к режиму и четко его соблюдать и в будни, и в праздники. Соблюдение режима дня с обязательным дневным сном до 7 лет – залог здоровья. Ребенок не должен утром долго валяться в постели, вставать нужно не позднее 9 утра, а вечером отбой не должен быть позже 22 часов.

- **Правильное питание.** Чтобы повысить сопротивляемость ребенка респираторным заболеваниям, надо давать ему продукты, богатые витаминами А, В и С. Большое значение имеет не только то, что ест ребенок, но и сколько раз в день он это делает. Стандартная «взрослая» схема «завтрак-обед-ужин» категорически не подходит для детей. К этим – обязательным – приемам пищи должен прибавиться ланч, или второй завтрак и полдник.

- **Свежий воздух минимум два часа в день.** Тут и воздушные ванны, и солнечные, насыщающие организм таким необходимым витамином D. Даже в пасмурную погоду можно принимать солнечные ванны – ультрафиолетовые лучи свободно проходят сквозь облака. Также важно умение одевать ребенка по погоде – одеваем ребенка «как себя», то есть столько же слоев одежды.

- **Закаливание.** Закаливание водой – это отдельная большая тема, состоящая из нескольких процедур – обтирания, обливания, ванночек для ног, контрастного душа, а позже и сауны или русской бани. Но начинать нужно именно с обтираний – это подходит даже для самых маленьких.

- **Личная и коллективная гигиена.** Ежедневно в доме нужно проводить влажную уборку, так как в сухой комнате пыль находится в подвешенном состоянии – в зоне доступа к дыхательным путям. С раннего возраста надо вырабатывать у ребёнка навык мыть руки перед едой и после туалета. Для ребенка важна чистота и гигиена носа и горла, приучите ребенка с детства полоскать рот прохладной водой, промывать и чистить носик. Кроме того, важно создать в доме необходимый микроклимат, прохладный (20-22 градуса) и влажный (50-60% влажности) воздух способствуют нормализации дыхания и профилактике простуд.

- **Вместо воды раз в день давайте малышу отвар шиповника.** Отвар шиповника пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Давать его детям можно с четырёхмесячного возраста. И даже здесь есть нюанс: этот кладёзь витамина С выводит калий из организма. Так что для максимальной пользы одновременно с шиповником желательно употреблять курагу, изюм, бананы – всё, в чём содержится калий и что позволяет возраст ребёнка.

### **Помните!**

Не надо создавать для детей искусственные тепличные условия, ведь им предстоит жить в отнюдь не стерильном мире. Пусть пачкаются, прыгают, мокнут под дождем, лишь бы все было в меру. Пусть заводят кошек и собак, общение с животными тренирует иммунитет к инфекционным заболеваниям, и в отличие от скучной необходимости мыть руки перед едой и после прогулок, приносит радость.

**А радостный ребенок – здоровый ребенок**

**Будьте здоровы вместе с ним!**