

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА ДЕТЕЙ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Проблема укрепления иммунитета особенно остро стоит в осенне-зимний период. Как правило, в это время меняется погода, становится меньше солнечных дней и появляются определенные риски для здоровья. Ребенок дошкольного или школьного возраста может быть гораздо больше подвержен простудным заболеваниям, чем взрослый. Посещение детского сада, школы, массовых развлекательных мероприятий предполагает взаимодействие с другими людьми, многие из которых могут болеть простудными заболеваниями. А это означает повышенный риск заболеть самому.

Что такое иммунитет и почему его нужно укреплять

Под иммунитетом понимают систему защиты организма от воздействий различных факторов, приводящих к развитию заболеваний. Частое проникновение вирусов в организм, хронические заболевания — все это следствие ослабленной иммунной системы.

Основные признаки ослабленного иммунитета:

-  ребенок легко простужается;
-  повышенная утомляемость;
-  головные боли;
-  нарушения сна.

Иммунитет снижается по многим причинам, чаще всего, из-за неблагоприятной экологической обстановки, несбалансированного питания, дефицита витаминов и минералов, стрессов и переутомления.

Укрепить иммунитет поможет употребление витаминов, правильное питание, достаточная физическая активность. Не следует забывать и про достаточное количество сна, поскольку его недостаток также приводит к снижению защитных сил организма.

Причины частых простудных заболеваний у детей и способы укрепления иммунной системы

Дети подвержены простудным заболеваниям и вирусным инфекциям больше, чем взрослые.

Во-первых, это происходит потому что их организм растет, и формирование его систем (в том числе, иммунной) еще не закончено.

Во-вторых, осенью снижается температура воздуха, а солнечного света становится меньше.



Частые болезни детей становятся проблемой не только для них самих, но и для родителей. Для ребенка болезнь — это период снижения активности и невозможность играть и общаться со сверстниками. Для родителей — это необходимость пропускать работу и посещать вместе с ребенком поликлинику, где также могут встречаться не совсем здоровые пациенты. Если дети болеют более 3-4 раз в год, то они считаются часто болеющими.

Причины ослабления защитных сил организма у ребенка - неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Прежде всего, для укрепления защитных сил детский организм должен получать сбалансированное питание. Оно должно включать себя необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

Некоторые рекомендации по правильному детскому питанию:

Ребенок должен есть достаточное количество фруктов и овощей. Фрукты можно есть без ограничений, а содержание овощей должно быть не менее 5 порций;

В рационе ребенка должно присутствовать молоко и молочные продукты; сладости и кондитерские изделия следует давать ребенку после еды. Но лучше всего заменять их сухофруктами, орехами или медом, поскольку полезных веществ в них гораздо больше;

Ребенок должен получать также и достаточное количество белковой пищи — нежирного мяса и рыбы;

Не рекомендуется приучать ребенка к фастфуду и сладким газированным напиткам;

Как правило, дошкольники более активны физически. Но, к сожалению, они так же, как и взрослые, страдают от малоподвижного образа жизни, проводят много времени, сидя за просмотром мультфильмов и телефонами. Лучшим вариантом поддержания физической активности будут занятия гимнастикой, танцами, плавание, или посещение спортивной секции. Отличным решением будет утренняя гимнастика.

Также детский организм должен получать достаточное количества витаминов. Сегодня существует большой выбор детских витаминных комплексов, позволяющих обеспечить потребность детского организма в полезных веществах.

Если ребенок болеет слишком часто, необходимо получить консультацию врача-иммунолога, который даст соответствующие рекомендации по питанию и физической активности.



Что необходимо делать для укрепления защитных сил детского организма и профилактики простуд и гриппа:

Регулировать температуру в помещении и следить, чтобы ребенок был одет по погоде. Большинство простудных заболеваний появляются из-за резкого колебания температур, когда из слишком жаркого помещения ребенок попадает на холодную улицу. К тому же, в российских семьях до сих пор принято слишком тепло укутывать ребенка. Это грубая ошибка, поскольку вспотевший ребенок подвержен риску простуды гораздо больше, чем одетый в соответствии с погодными условиями;

Увлажнять воздух. Слишком сухой воздух в помещении способствует высушиванию слизистой оболочки. Таким образом, в носоглотке возникает благоприятная среда для проникновения болезнетворных бактерий. Поэтому важно увлажнять помещение при помощи специальных приборов, а также использовать средства для увлажнения слизистой оболочки носа;

Принимать витамины — как в виде синтетических комплексов, так и натуральные. Особенную ценность имеет витамин С, содержащийся в цитрусовых и черной смородине;

Соблюдать распорядок дня. Ребенок должен завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время, отдыхать и ложиться спать. Норма ночного сна для ребенка — 10 часов;

Делать утреннюю гимнастику и полезные физические упражнения.

Утренняя гимнастика «Солнышко встречаем»

1. Мы за солнышком пойдём

Далеко, далеко

И скорее подрастём

Высоко, высоко

(И. п.: стоя, руки внизу)

1-4- ходьба на месте

5- поднять руки через стороны

вверх, встать на носочки

6- вернуться в и. п.)

2. Протянуло солнышко

К детям свои лучики

Так же, как и солнышко,

Тянем свои рученьки

(И. п.: стоя, руки в стороны)

1-4- повороты вправо – влево с

выносом прямых рук вперёд.)

3. Сели, за ладошками

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,

В «День и ночь» с ребятами

(И. п.: стоя, руки на поясе)

1- присесть, закрыть глаза руками

2- вернуться в и. п.

продолжить.)

4. Попрыгаем немножко,

Похлопаем в ладошки

Подари нам, солнышко,

Ты денёк хороший

(Прыжки на двух на месте с

хлопками перед собой.)

