

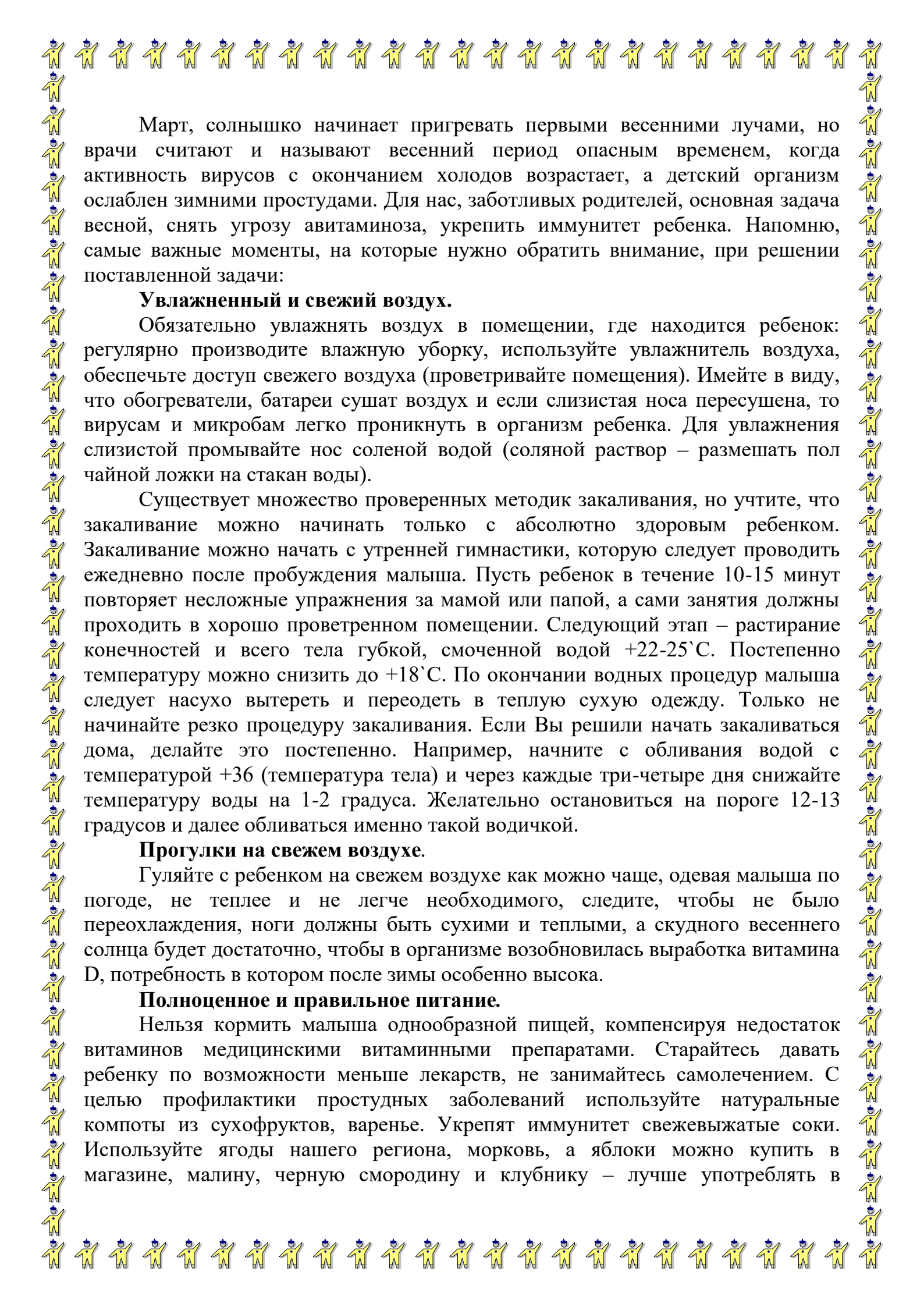
Консультация для родителей

«ВЕСЕННИЕ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»



Подготовила
Инструктор по физической
культуре
С.Г. Вязникова

Норильск



Март, солнышко начинает пригревать первыми весенними лучами, но врачи считают и называют весенний период опасным временем, когда активность вирусов с окончанием холодов возрастает, а детский организм ослаблен зимними простудами. Для нас, заботливых родителей, основная задача весной, снять угрозу авитаминоза, укрепить иммунитет ребенка. Напомню, самые важные моменты, на которые нужно обратить внимание, при решении поставленной задачи:

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).

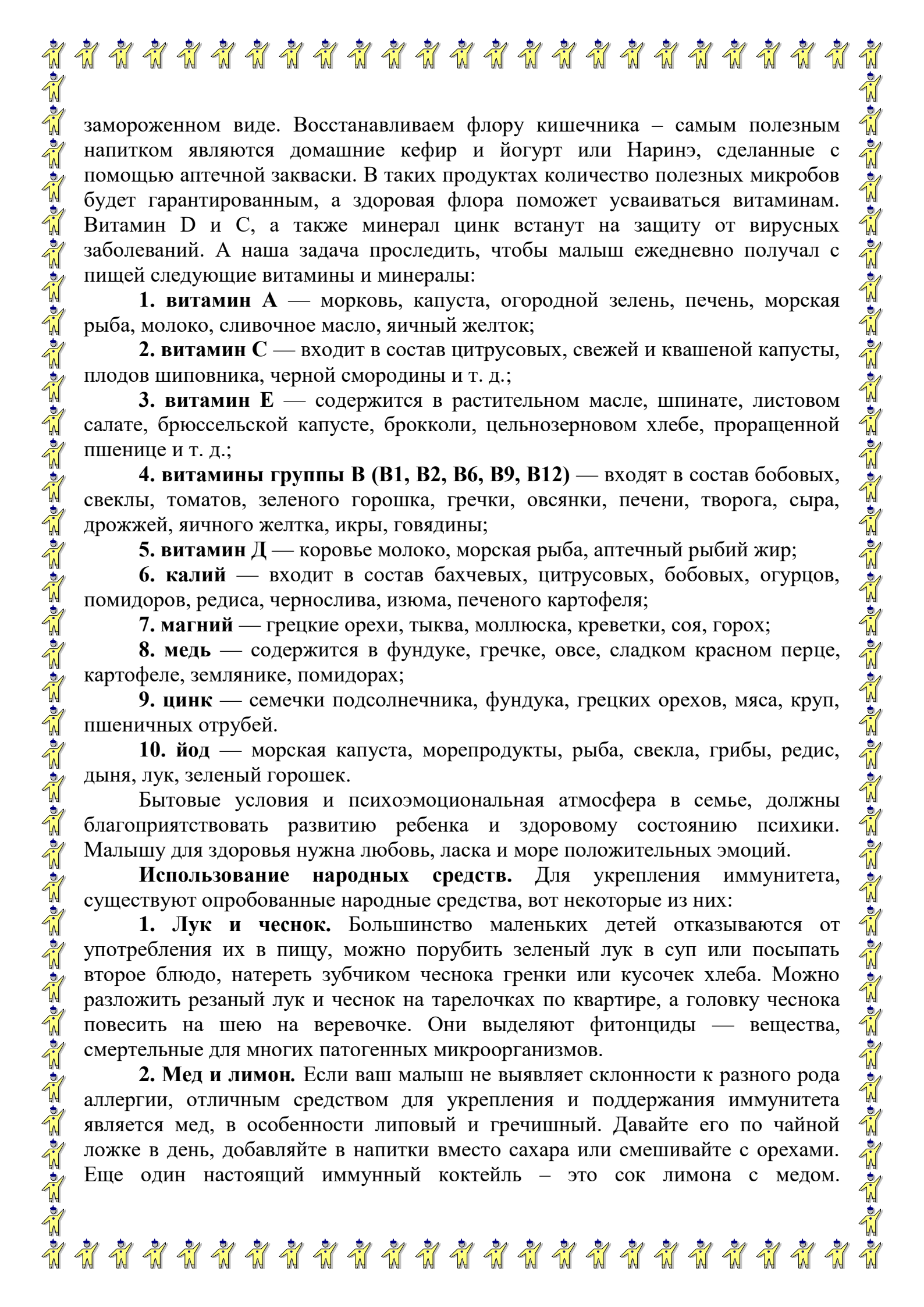
Существует множество проверенных методик закаливания, но учтите, что закаливание можно начинать только с абсолютно здоровым ребенком. Закаливание можно начать с утренней гимнастики, которую следует проводить ежедневно после пробуждения малыша. Пусть ребенок в течение 10-15 минут повторяет несложные упражнения 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. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

Прогулки на свежем воздухе.

Гуляйте с ребенком на свежем воздухе как можно чаще, одевая малыша по погоде, не теплее и не легче необходимого, следите, чтобы не было переохлаждения, ноги должны быть сухими и теплыми, а скудного весеннего солнца будет достаточно, чтобы в организме возобновилась выработка витамина D, потребность в котором после зимы особенно высока.

Полноценное и правильное питание.

Нельзя кормить малыша однообразной пищей, компенсируя недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами. Старайтесь давать ребенку по возможности меньше лекарств, не занимайтесь самолечением. С целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье. Укрепят иммунитет свежевыжатые соки. Используйте ягоды нашего региона, морковь, а яблоки можно купить в магазине, малину, черную смородину и клубнику – лучше употреблять в



замороженном виде. Восстанавливаем флору кишечника – самым полезным напитком являются домашние кефир и йогурт или Наринэ, сделанные с помощью аптечной закваски. В таких продуктах количество полезных микробов будет гарантированным, а здоровая флора поможет усваиваться витаминам. Витамин D и C, а также минерал цинк встанут на защиту от вирусных заболеваний. А наша задача проследить, чтобы малыш ежедневно получал с пищей следующие витамины и минералы:

1. витамин А — морковь, капуста, огородной зелень, печень, морская рыба, молоко, сливочное масло, яичный желток;

2. витамин С — входит в состав цитрусовых, свежей и квашеной капусты, плодов шиповника, черной смородины и т. д.;

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

4. витамины группы В (В1, В2, В6, В9, В12) — входят в состав бобовых, свеклы, томатов, зеленого горошка, гречки, овсянки, печени, творога, сыра, дрожжей, яичного желтка, икры, говядины;

5. витамин D — коровье молоко, морская рыба, аптечный рыбий жир;

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

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

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

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

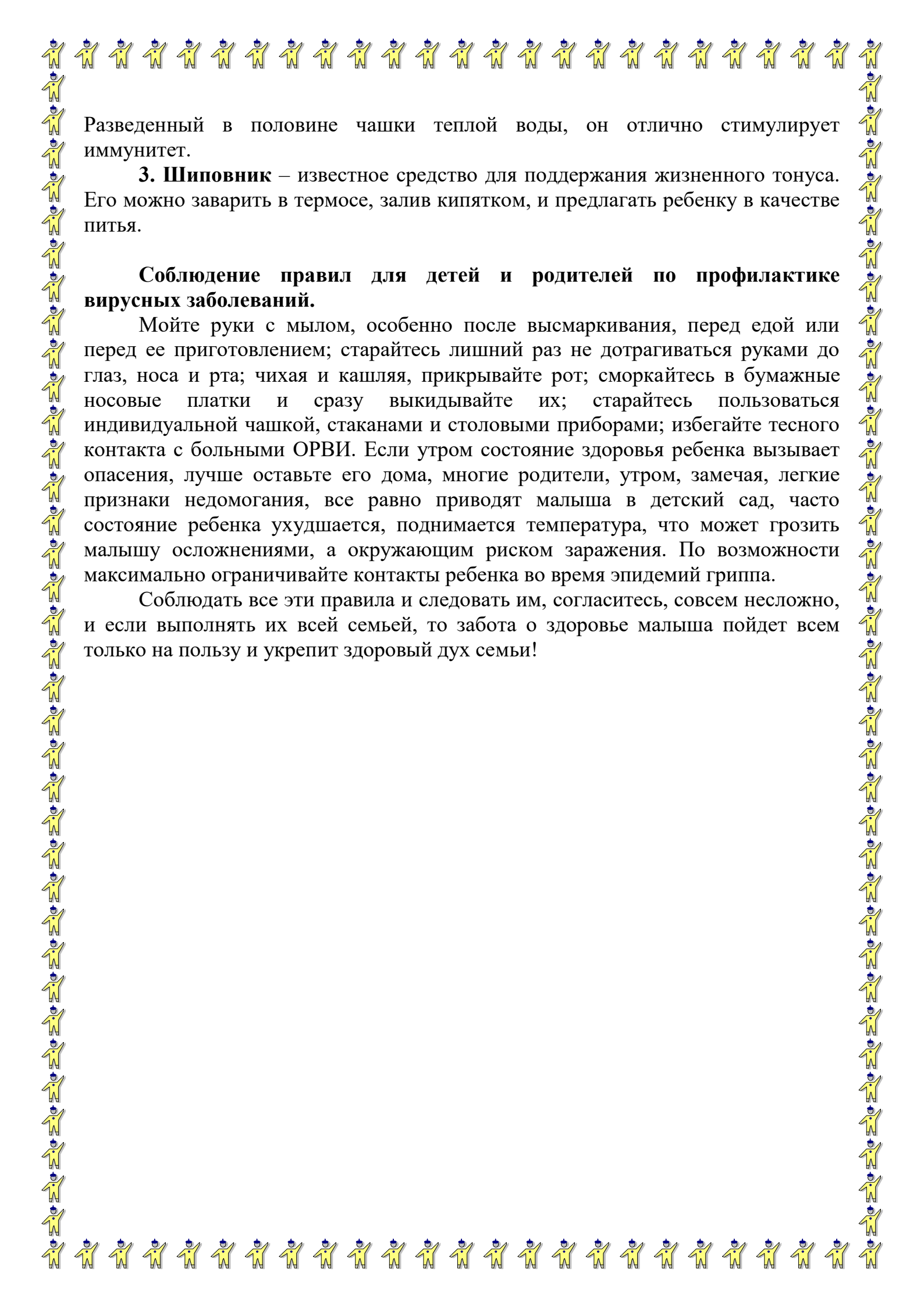
10. йод — морская капуста, морепродукты, рыба, свекла, грибы, редис, дыня, лук, зеленый горошек.

Бытовые условия и психоэмоциональная атмосфера в семье, должны благоприятствовать развитию ребенка и здоровому состоянию психики. Малышу для здоровья нужна любовь, ласка и море положительных эмоций.

Использование народных средств. Для укрепления иммунитета, существуют опробованные народные средства, вот некоторые из них:

1. Лук и чеснок. Большинство маленьких детей 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.

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.

Соблюдать все эти правила и следовать им, согласитесь, совсем несложно, и если выполнять их всей семьей, то забота о здоровье малыша пойдет всем только на пользу и укрепит здоровый дух семьи!