**"Как укрепить и сохранить здоровье ребёнка в домашних условиях?"**

**Материалы для "Школы Здоровья"**

**Подготовила:**

 **Лопатина М. Н.**

**г. Рубцовск**

**2020 г.**

Родители часто слышат от педиатров и других специалистов, что нужно укреплять иммунную систему ребенка, чтобы он реже болел, лучше реагировал на изменения окружающей среды, смену обстановки. Но, как это сделать в домашних условиях, не прибегая к лекарственным средствам и витаминам? Давайте поговорим о способах укрепления здоровья ребенка в домашних условиях.

Укрепление иммунитета в домашних условиях:

Здоровье ребенка напрямую зависит от способности его организма противостоять различным инфекциям и бактериям, которые нас окружают, умение организма подстраиваться под температурные изменения окружающей среды. Помочь ребенку не заболеть после контакта с другими детьми, намоченных ножек или прогулок на ветру очень просто. Нужно с самых первых дней вводить в его жизнь укрепляющие процедуры, ежедневные ритуалы (закаливание, зарядка и т.д.).

Когда малыш появляется на свет он получает первичную защиту от патогенных микробов с молоком матери. В первые месяцы жизни организм маленького человека постепенно учится отличать нежелательные микроорганизмы и бороться с ними. От того, насколько хорошо иммунная система может дать отпор инфекции во многом зависит частота болезней ребенка. Насморк, чихание, кашель, частые спутники первого года жизни. Появление этих признаков без температуры говорит об активности иммунных клеток. Как это не парадоксально, но, если ребенок болеет 4 раза в год, это считается нормой. Взаимодействуя с инфекциями, бактериями клетки иммунной системы тренируют свое умение отличать патогенные микроорганизмы от полезных. Поэтому считается, что использовать антибиотики при болезни ребенка нужно только в крайнем случае. Принцип действия антибиотика заключается в полном уничтожении всех микроорганизмов, в том числе и полезных.

После болезни и когда ребенок здоров стоит внимательно отнестись к домашним способам стимуляции иммунитета ребенка. В арсенале родителей должно быть несколько простых, проверенных временем, способов:

* Соблюдение режима дня;
* Ежедневные прогулки на свежем воздухе;
* Закаливающие процедуры;
* Правильное питание;
* Физическая нагрузка;
* Массаж.

Простота и доступность этих методов повышения иммунного ответа позволяет каждой семье ежедневно помогать своему малышу становиться здоровым и крепким.

**РЕЖИМ ДНЯ**

Первый способ укрепления здоровья ребенка в домашних условиях - создание и следование режиму дня. В зависимости от возраста вашего крохи, длительность и очередность ежедневных процедур и занятий отличается, но общие принципы едины как для младенцев, так и подростков: Соблюдение норм сна для ребенка. Общее время сна должно соответствовать возрастной норме. Укладывать ребенка спать необходимо не позже 22.00. Соблюдение норм сна позволяет организму отдохнуть, усвоить полученную за день информацию, подготовиться к новым познаниям. Это положительно сказывается на общем состоянии всех органов и систем малыша, улучшает работу иммунитета.

Сменяемость разных видов деятельности. Учебная и творческая нагрузка должны поочередно сменять друг друга. Ребенок не переутомляется, что способствует улучшению работы нервной системы.

**ПРОГУЛКИ**

В укреплении здоровья ребенка важную роль играют ежедневные прогулки и игры на свежем воздухе. Рекомендуется выходить на улицу с ребенком минимум на 2 часа в день в теплое время года, минимум на 30 минут в день — в холодное. Во время прогулки сын или дочь должны бегать, прыгать, лазать по турникам. В теплый период предложите купаться, ходить босиком, гулять по лесу, в холодный — ездить на коньках, лыжах, санках, играть в снежки, строить башни из снега, лепить снеговиков, осенью и весной — гулять в резиновых сапогах по лужам, собирать и изучать веточки, листики, шишки. Важное условие для получения эффекта от ежедневных прогулок — правильно подобранная одежда. Не нужно сильно кутать ребенка, излишнее тепло может стать причиной болезни. Оптимальным считается одеть ребенка как себя, плюс одна кофточка.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

С первых дней жизни можно начинать постепенное приучение организма к перепадам температур.

1. Обтирания водой комнатной температуры по утрам.

Для этого нужно смочить в кипяченой воде комнатной температуры небольшой ватный тампон. Отжать его. Освободить от одежды одну руку ребенка и протереть ее тампоном. Одеть обратно. Протереть тампоном вторую руку и одеть ее. Также сделать с ножками. Ежедневные обтирания стимулируют приток крови к коже, позволяют организму привыкать к перепадам температуры.

1. С 12-ти месяцев можно познакомить кроху с контрастным душем.

Цель процедуры - стимуляция кровообращения, закаливание организма. Ребенка ставят в ванную и поочередно поливают теплой (32-38 градусов) и холодной (24-28 градусов) водой. Когда малыш научится хорошо ходить, предлагайте ему как можно чаще ходить босиком по разным видам поверхности.

Хорошо стимулируют иммунитет различные массажные коврики. Неравномерная поверхность коврика позволяет стимулировать точки на стопе, улучшающие работу всех органов и систем. Предлагая своему ребенку эти простые закаливающие процедуры, вы простимулируете способность организма ребенка подстраиваться под изменения внешней среды, легче переносить вирусные и бактериальные инфекции, улучшите иммунитет. Кстати, после такой подготовки можно попробовать начать ходить с ребенком в бассейн!

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Для обеспечения гармоничного развития, поддержания иммунитета важную роль играет правильное, сбалансированное питание детей. Ежедневно в рацион ребенка должны входить овощи, фрукты, мясо, злаки. В зависимости от сезона хорошо разнообразить питание сына или дочки ягодами. Хорошее противодействие вирусам и инфекциям оказывает организм, все системы и органы которого получают необходимое количество полезных веществ. Питание играет в этом главную роль. Рекомендуется избегать в рационе ребенка жареного, копченого, сильно соленого, фаст-фуда.

**МАССАЖ И ЗАРЯДКА**

Еще один способ укрепить здоровье ребенка в домашних условиях - массаж для детей до 1,5 лет и приучение к зарядке малыша после приобретения навыка ходьбы.

Техники и приемы массажа для ребенка до года отличаются между собой по интенсивности, способам с задействованием мышц. При поликлиниках обычно есть специальная медсестра-физиотерапевт, которая может научить вас правильному выполнению необходимых для вашего ребенка элементов. После того, как ребенок научится ходить нужно приучать его ежедневно по утрам выполнять комплекс упражнений — зарядку. Сложность и продолжительность утреннего комплекса упражнений нужно подбирать исходя из возраста, умений, интереса ребенка. В большинстве случаев для утренней зарядки достаточно 5-15 минут и 10-15 упражнений на стимуляцию разных групп мышц (бег, приседания, растяжки, наклоны, ходьба и т.д.). Приучая ребенка каждое утро начинать с зарядки, вы делаете большой вклад в здоровье своего сына или дочки. Легкие упражнения стимулируют кровообращение, придают бодрость, позволяют организму легче адаптироваться к изменениям — полезно для формирования иммунитета. Создать условия для укрепления здоровья ребенка легко, нужно только научить его соблюдать общепризнанные стандарты здорового образа жизни. В первые недели кроха может сопротивляться, отказывать следовать предложенной схеме, но уже через 21-30 дней привыкнет и с удовольствием будет следовать по пути здоровья всю жизнь.