Каждая мама мечтает, чтобы ее малыш рос здоровым, крепким и веселым. А делают ли родители все, для того чтобы дети не болели?

* Одним из способов укрепления иммунитета является закаливание.

***Закаливание***– одно из самых эффективных средств повышения иммунитета, которое способствует  повышению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха. Они гораздо реже болеют!   
**Основные принципы закаливания детей:**

* проводить закаливающие процедуры систематически
* увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
* учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры
* начинать закаливание можно в любом возрасте
* не допускать переохлаждения ребёнка - избегать продолжительного действия как низких температур, так и перегревания. - правильно подбирать одежду и обувь: они должны быть из натуральных тканей и материалов. - сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем. - никогда не курить в присутствие ребёнка!!!
* **Соблюдение режима**

Для ребенка в любом возрасте очень важен режим. Грамотно сформированный режим отдыха и сна благотворно влияет не только на иммунитет, но и на эмоциональное состояние ребенка,  на его умственное развитие.

* **Правильно питание.**

Никогда не заставляете ребенка есть. Детский организм сам знает, когда нужно принимать пищу. В идеале, родители должны кормить ребенка тогда, когда он сам попросит. Многие же родители устраивают настоящие концерты с одной лишь целью – накормить свое «голодное» чадо. Поверьте, это лишнее!

Избегайте «перекусов» в перерывах между приемами пищи. А уж если очень хочется – дайте морковку или яблоко. В рационе ребенка должно быть поменьше сладостей (до 3-х лет лучше заменить конфеты естественным «сахаром» - изюм, курага, чернослив, сушеные бананы, мед). Кроме сладостей до 3-х лет желательно не кормить малыша жареным и жирным, консервированными,  копчеными и солеными продуктами.

Давайте ребенку больше питья. Это может быть вода, компоты, морсы, натуральные соки.

* **Гигиена**

Следите за тем, чтобы у ребенка во рту не оставалось остатком пищи, тщательно чистите зубы два раза в день. С самого рождения можно пользоваться очищающими салфетками для зубов, ближе к  году переходите на детскую щетку и пасту, которую можно глотать. Кариес тоже подрывает иммунитет и провоцирует регулярные простудные заболевания, а крепкие зубки – залог здоровья всего организма.

Ближе к трем годам ребенка нужно учить полоскать рот и горло утром и вечером (желательно прохладной водичкой). А для профилактики ОРЗ поите детей отварами трав: ромашки, зверобоя, календулы, шиповника.

Приучайте малыша тщательно мыть руки после прогулок и перед едой.

* Еще один способ повышения иммунитета считается ***массаж ушек ребенка***.

Такой массаж позволяет активировать работу всего организма, укрепить горло, носик и гортань. Так как ушные раковины – это своего рода рефлекторная зона, которая имеет контакт со многими внутренними органами.

**Попробуйте эти три простых упражнения:**

**1**. «Тянем вниз за мочки».

Обхватите двумя пальцами мочку уха. Потяните ее вниз, а затем отпустите. Это «упражнение» удобно выполнять сразу с двумя ушками. Повторяйте его 5 раз.

**2**. Повышаем гибкость ушек

Мизинцем загните ушки вперед, прижимая их голове, и резко опустите, так чтобы в ушах ощущался хлопок. Повторите упражнение 5 раз.

**3**. Крутим козелок

Большой палец введите в ушко, а указательным прижмите к нему козелок (выступ ушной раковины находящийся впереди). Слегка сдавите его и поворачивайте во все стороны в течении 20 секунд.

Прежде чем выполнять упражнения с малышом, сделайте их сами. Дети очень любят повторять за взрослыми и обязательно захотят сделать гимнастику для ушек вместе с вами.

Кроме массажа ушек можно выполнять ***упражнение для укрепления дужек глотки***: попросите малыша достать кончиком языка до подбородка и продержать его так 3-10 секунд. Можно устроить соревнование – кто продержит дольше (но не увлекайтесь). В этом упражнении напрягается язык и дужка глотки, а, следовательно, улучшается кровоток и лимфоток.

Укрепить бронхолегочную систему позволит игра в «кинконга»: для этого нужно на выдохе мягко постукивать себя по грудной клетке кулачками, произнося звуки «а», «о», «у».

Как видите, укреплять иммунитет достаточно просто. Конечно, это не исключит простудных заболеваний в период эпидемий ОРВИ и гриппа, особенно при контакте с больными детьми. Но ваши подготовленные детки будут быстро выздоравливать и легче переносить заболевания.

И напоследок, небольшой совет о том, как облегчить ОРВИ или защитить малыша при контакте с больными. Сделайте своему ребенку защитное ожерелье из коробочки от киндер-сюрприза. В коробке горячей спицей проколите небольшие отверстия по всему периметру, в два из них проденьте шнурок, а внутрь положите мелко нарезанный чеснок. Запах чеснока будет убивать бактерии, он же облегчает дыхание малыша при насморке.

Здоровья вам и вашим детям!

Интернет ресурсы

1. [http://dou459.forchel.ru/sovety-aybolita/240-prav-pitanie.html](https://www.google.com/url?q=http://dou459.forchel.ru/sovety-aybolita/240-prav-pitanie.html&sa=D&ust=1511903289656000&usg=AFQjCNFkI_ygr3nkA_F94wJPt5zsJuYmxw)
2. [http://dou459.forchel.ru/sovety-aybolita/239-immunitet.html](https://www.google.com/url?q=http://dou459.forchel.ru/sovety-aybolita/239-immunitet.html&sa=D&ust=1511903289657000&usg=AFQjCNEs4FfncaiAqFzmZaOFVqkZ2tWwXA)
3. [http://www.blackpantera.ru/content/sovet/7896/](https://www.google.com/url?q=http://www.blackpantera.ru/content/sovet/7896/&sa=D&ust=1511903289657000&usg=AFQjCNGoDQtL8sp6gwMo1BIVclq0gwA-AQ)