**Консультация для родителей на тему: «Укрепление иммунитета детей».**

Осень – время года, когда в течение дня погода может меняться несколько раз. Утром может быть легкий морозец, а днем - тепло. Организм испытывает стресс, в результате чего, ребенок заболевает.

*Что же поможет укрепить иммунитет ребенка?*

- *Режим дня.* Режим дня – это распорядок труда, отдыха, сна. Он основан на правильном чередовании различных видов деятельности. Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми, капризными, или, наоборот, возбужденными, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

- *Прогулки на свежем воздухе в любую погоду.* Ежедневная прогулка на свежем воздухе, совместные активные игры с детьми закаляют их организм. Гуляя на улице с ровесниками, дети получают новую информацию, приобретают опыт общения и поведения с разными людьми. Длительность прогулок зависит от возраста детей, сезона, и состояния погоды.



- *Правильное питание.* Полноценное питание – это залог здоровья ваших детей. Продукты, которые едят дети, должны быть качественными, свежими, а само питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. Детей необходимо приучать к разнообразной пище, употреблению большого количества овощей, фруктов, молочных продуктов. А привлечь к приему пищи можно с помощью красивой посуды, украшения блюд.

- *Занятия физической культурой и спортом*. Физические упражнения предупреждают нарушения осанки ребенка, деформацию скелета. В процессе упражнений у детей развивается память, логическое мышление, воображение. Комплекс утренней гимнастики для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания). Дети с удовольствием занимаются зарядкой дома вместе с другими членами семьи.

- *Закаливание детей.* Это может быть босохождение, обтирание влажным полотенцем, обливание прохладной водой, контрастный душ. Главное, надо помнить о правилах проведения процедур: постепенности и последовательности.

*- Вакцинация.* Это еще один из вариантов повышения иммунитета детей. При вакцинации организм ребенка подвергается воздействию части патогенного микроорганизма или его ослабленной версии, этим стимулируется формирование специфического иммунного ответа на конкретное заболевание, против которого создана вакцина. Такой иммунитет будет активен длительное время за счет выработки специфических антител.

- *Прием витаминов.* Витаминная поддержка иммунной системы – это прием:натуральных витаминов (не только в составе овощей, фруктов, ягод, но и зерновых, бобовых, мяса, рыбы и так далее), а также витаминных комплексов, которые можно приобрести в любой аптеке.Прием витаминов в натуральном виде каких-либо ограничений не имеет, а вот прежде чем покупать в аптеке витамины, вы должны проконсультироваться с педиатром, чтобы он посоветовал, какие витамины лучше давать детям для поднятия иммунитета.

*Желаю вам и вашим детям крепкого здоровья. Повышение иммунитета вашего ребенка в ваших руках.*