

Консультация для родителей

«Играйте вместе с детьми»

Подготовила: воспитатель Керосирова Т.А.

Родители знают, что дети любят играть, поощряют их самостоятельные игры, покупают игрушки. Но не все при этом задумываются, каково воспитательное значение детских игр. Они считают, что игра служит для забавы, для развлечения ребёнка. Другие видят в ней одно из средств отвлечения малыша от шалостей, капризов, заполнение его свободного времени, чтобы был при деле. Те же родители, которые постоянно играют с детьми, наблюдают за игрой, ценят её, как одно из важных средств воспитания. Для ребёнка дошкольного возраста игра является ведущей деятельностью, в которой проходит его психическое развитие, формируется личность в целом. Жизнь взрослых интересует детей не только своей внешней стороной. Их привлекает внутренний мир людей, взаимоотношения между ними, отношение родителей друг к другу, к друзьям, к другим близким, самому ребёнку. Их отношение к труду, к окружающим предметам. Дети подражают родителям: манере обращаться с окружающими, их поступками, трудовым действиям. И всё это они переносят в свои игры, закрепляя, таким образом, накопленный опыт поведения, формы отношения. С накоплением жизненного опыта, под влиянием обучения, воспитания – игры детей становятся более содержательными, разнообразными по сюжетам, тематике, по количеству исполняемых ролей, участников игры. В играх ребёнок начинает отражать не только быт семьи, факты, непосредственно воспринимаемые им. Но и образы героев прочитанных ему сказок, рассказов, которые ему надо создать по представлению.

Однако без руководства со стороны взрослых дети даже старшего дошкольного возраста не всегда умеют играть. Одни слабо владеют умениями применять имеющиеся знания, не умеют фантазировать, другие, умея играть самостоятельно, не владеют организаторскими способностями. Им трудно сговариваться с партнёрами, действовать сообща. Кто-то из старших членов семьи, включаясь в игру, может стать связующим звеном между детьми, учить их играть вместе. Партнёры-организаторы также могут играть вместе. Обычно каждый навязывает другому свою тему игры, стремясь быть в главной роли. В этом случае без помощи взрослого не обойтись. Можно выполнить главную роль по очереди, взрослому можно взять второстепенную роль. Совместные игры родителей с детьми духовно и эмоционально обогащают детей, удовлетворяют потребность в общении с

близкими людьми, укрепляют веру в свои силы. Авторитет отца и матери, всё знающих и умеющих, растёт в глазах детей, а с ним растёт любовь и преданность к близким. Хорошо, если дошкольник умеет самостоятельно затевать игру, подобрать нужный игровой материал, построить мысленно план игры, сговариваться с партнёрами по игре или сумеет принять его замысел и совместно выполнять задуманное. Тогда можно говорить об умении дошкольника играть. Но и эти дети требуют внимание и серьёзного отношения к своим играм. Им бывает необходимо посоветоваться с матерью, отцом, бабушкой, старшим братом, сестрой. По ходу игры, спросить, уточнить, получить одобрение своих поступков, действий, утверждаясь, таким образом, в формах поведения.

Младшие дошкольники 2-4 лет не только не умеют играть вместе, они не умеют играть самостоятельно. Малыш обычно бесцельно возит взад-вперёд машину, не находя ей большего применения, он её быстро бросает, требует новую игрушку. Самостоятельность в игре формируется постепенно, в процессе игрового общения со взрослыми, со старшими детьми, с ровесниками. Развитие самостоятельности во многом зависит от того, как организована жизнь ребёнка в игре. Ждать, пока он сам начнёт играть самостоятельно – значит заведомо тормозить развитие детской личности. Одним из важных педагогических условий, способствующих развитию игры маленького ребёнка, является подбор игрушек по возрасту. Для малыша игрушка – центр игры, материальная опора. Она наталкивает его на тему игры, рождает новые связи, вызывает желание действовать с ней, обогащает чувственный опыт. Но игрушки, которые нравятся взрослым, не всегда оказывают воспитательное значение для детей. Иногда простая коробка из-под обуви ценнее любой заводной игрушки. Коробка может быть прицепом для машины, в которой можно перевозить кубики, солдат, кирпичики, или устроить в коробке коляску для кукол.

Старшие дошкольники ценят игрушки, сделанные руками родителей. Ребятам постоянно необходимо иметь под руками кусочки меха, ткани, картона, проволоки, дерева. Из них дети мастерят недостающие игрушки, перестраивают, дополняют и т.п., что, несомненно, расширяет игровые возможности детей, фантазию, формирует трудовые навыки. В игровом хозяйстве ребёнка должны быть разные игрушки: сюжетно-образные (изображающие людей, животных, предметы труда, быта, транспорт и др.), двигательные (различные каталки, коляски, мячи, скакалки, спортивные игрушки), строительные наборы, дидактические (разнообразные башенки, матрёшки, настольные игры). Приобретая игрушку, важно обращать внимание не только на новизну, привлекательность, стоимость, но и на педагогическую целесообразность. Прежде чем сделать очередную покупку, неплохо поговорить с сыном или дочерью о том, какая игрушка ему нужна и для какой игры. Часто девочки играют только с куклами, поэтому часто они лишены радости играть в такие игры, в которых формируется смекалка, находчивость, творческие способности. Девочки с куклами играют или в одиночку, или

только с девочками. С мальчиками у них нет общих интересов и нет предпосылок для возникновения дружеских взаимоотношений между детьми. Мальчики обычно играют с машинами, с детским оружием. Такие игрушки тоже ограничивают круг общения с девочками. Лучше, когда мы – взрослые, не будем делить игрушки на «девчоночьи» и на «мальчишечьи». Если мальчик не играет с куклой, ему можно приобрести мишку, куклу в образе мальчика, малыша, матроса, Буратино, Чебурашки и т.п. Важно, чтобы малыш получил возможность заботиться о ком-то. Мягкие игрушки, изображающие людей и животных, радуют детей своим привлекательным видом, вызывают положительные эмоции, желание играть с ними, особенно если взрослые с ранних лет приучают беречь игрушки, сохранять их опрятный вид. Эти игрушки оказываются первыми помощниками детей в приобретении опыта общения с окружающими детьми и взрослыми. Если у ребёнка нет сестёр и братьев, то игрушки фактически являются его партнёрами по играм, с которыми он делит свои горести и радости. Игры со строительным материалом развивают у детей чувство формы, пространства, цвета, воображение, конструктивные способности. Иногда взрослым надо помочь так построить ту или иную постройку, вместе подумать, какие детали нужны, какого цвета, как закрепить, чем дополнить недостающие конструкции, как использовать постройку в игре. Игры: лото, домино, парные картинки, открывают перед детьми возможность получать удовольствие от игры, развивают память, внимание, наблюдательность, глазомер, мелкие мышцы рук, учатся выдержке, терпению. Такие игры имеют организующее действие, поскольку предлагают строго выполнять правила. Интересно играть в такие игры со всей семьёй, чтобы все партнёры были равными в правилах игры. Маленький также привыкает к тому, что ему надо играть, соблюдая правила, постигая их смысл. Весьма ценными являются игры детей с театрализованными игрушками. Они привлекательны своим внешним ярким видом, умением «разговаривать». Изготовление всей семьёй плоских фигур из картона, других материалов дают возможность детям самостоятельно разыграть знакомые произведения художественной литературы, придумывать сказки. Участие взрослых в играх детей может быть разным. Если ребёнку только что купили игрушку, и он знает, как ей играть, лучше предоставить ему возможность действовать самостоятельно. Но скоро опыт ребёнка истощается. Игрушка становится не интересной. Здесь нужна помощь старших, подсказать новое игровое действие, показать их, предложить дополнительный игровой материал к сложившейся игре. Играя вместе с ребёнком, родителям важно следить за своим планом. Ровный, спокойный, доброжелательный тон равного по игре партнёра вселяет ребёнку уверенность в том, что его понимают, с ним хотят играть. Если у дошкольника, особенно у маленького, есть игровой уголок, то время от времени ему следует разрешать играть в комнате, где собирается вечерами семья, в кухне, в комнате бабушки, где новая обстановка, где всё интересно. Новая обстановка рождает новые игровые действия, сюжеты.

Ребёнок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем больше взаимоотношения, общих интересов, любви между ними в дальнейшем.

Консультация для родителей **«Изобразительная деятельность** **детей** **от 2 до 3 лет»**

Подготовила: воспитатель Керосирова Т.А.

Чапаевск 2019 г.

Начало развития образного мышления, уточнение представлений о свойствах и взаимосвязях предметов и их пространственном расположении и динамических свойствах. К 2,5 годам – более высокий уровень сравнений и обобщений, появляется интерес к цели, причине и следствию заинтересовавшей ситуации.

Появление предметно-конструктивных, ситуативно-игровых действий с игровым материалом.

На данном этапе рисунок – это предмет – заместитель, с которым ребенку хочется действовать (играть). Малыш открывает для себя функции предметов.

Действия становятся обобщенными (переносит действия на новый подобный предмет). Появляется рисование по «замыслу» (ребенок сам ставит цель, изобразительную задачу).

Самый главный побудительный мотив – сделанное ребенком «открытие»: в рисунке, на бумаге можно изображать все, что угодно.

Первоначальный замысел беден по содержанию, не отчётлив. Беден рисунок по графическому, а лепка по пластическому изображению. Процесс черкания на листе бумаги малыш сопровождает речью: комментирует, дополняет графический образ словом, делает его как бы более содержательным, законченным.

Ведущий тип отношений к миру – ориентировка на предметы – реализуется

уже не только в обычной предметно-орудийной деятельности, но и в образном отражении, то-есть находит выражение в содержании игр и изобразительной деятельности (в основном интересующие ребенка предметы, явления природы).

Сохраняется интерес к изобразительному материалу и способам действия с ним, поскольку эти материалы – часть интересного для малыша предметного мира.

Не упустить сензитивный период для развития операционально-технической стороны деятельности (малыш ориентирован на предметный мир). Знакомить с художественными техниками и материалами, привлекать к разыгрыванию художественного сюжета.

Задачи взрослых:

- обогащать малыша яркими впечатлениями при ознакомлении его с миром вещей, природными явлениями, людьми и их действиями.

Если жизнь ребенка интересна, насыщена яркими впечатлениями, у него возникает желание рассказать об этом в рисунке, лепке и темы изображения в таком случае разнообразны.

Ребенок рисует только то, что для него интересно, значимо, что его волнует.

- развивать интерес к предметам изобразительного искусства (иллюстрации в книжках, скульптура малых форм – статуэтки, художественно выполненная игрушка).

- замечать, понимать изображения знакомых предметов, явлений; умение эмоционально откликаться не только на содержание образа (малыш радуется: «узнал» птичку, мишку и др.), но и на художественную форму: яркий цвет, блестящую, гладкую поверхность глины, камня (надо, чтобы он любовался, гладил ладошкой, выражал отношение в улыбке, слове).

- приобщая кроху к восприятию доступного изобразительного искусства, помогать ему не только лучше понимать и чувствовать мир, но и понимать смысл его собственной изобразительной деятельности.

Малышу надо показать, что окружающий его мир существует еще и в образах.

-воспитывать у ребенка интерес к собственной изобразительной деятельности: желание рассказать в рисунке о том, что его волнует, радует; стремление поделиться своими впечатлениями, чувствами с близкими людьми.

Детский рисунок – это не только отражение того, что удивило, обрадовало ребенка, но и призыв к общению с ним. Поддерживайте и развивайте это стремление.

-знакомить с доступными способами изображения в рисовании и лепке, со свойствами материалов (краски, глина, карандаши) и элементарными приемами их использования.

Это важные задачи, и решать их надо сейчас. Пока ваш малыш раскован и

смел, он рисует все, что хочет и как хочет. Он не боится рисовать машину, море, вас. «Море нарисую, еще море. Ух! А это акула-каракула подскочила... видишь какая?! Сейчас съест. Чтобы малыш в последствии не потерял интерес к рисунку, уже сейчас, в игре, незаметно, не скучно, а весело, легко познакомьте его с простейшими и доступными ему способами изображения, научите его, как пользоваться изобразительным материалом.

Ребенку 3-его года жизни доступно изображение отдельных предметов, явлений с помощью ритмичных мазков – цветowych пятен («листочки»), штрихов карандашом, фломастером («дождь»), линий прямых и замкнутых, горизонтальных и вертикальных («дорожки», «ленточки»). Малыш может воспринимать, чувствовать и передавать яркие цвета окружающих предметов (цветочки, шарики). Одновременно малыша надо приучать к правильным приемам работы с карандашом, с кистью и красками (гуашь).

Материалы для художественных исследований:

тесто, снег, мокрый песок, глина, пластилин, краски для рисования пальцами, гуашь, крупы или макароны, подкрашенная вода, йогурты, мелки, кусочки красящих овощей (свекла, морковь...), молоко или манная каша с пищевыми красителями, вата, мыльная пена, песок, бумага, Действия: нанесение ритмичных штрихов, пятен, линий, тесто, бумага обычная, цветная, гофрированная, картон, обои, цветная клейкая пленка, фантики от конфет, фольга, обрезки ткани, нитки разного цвета, толщины и фактуры, прищепки, крупные пуговицы, коробочки от киндер сюрпризов, упаковка от яиц, коробки, клей ПВА, клейстер, природные материалы (шишки, желуди, скорлупа орехов, семена деревьев и др.), конструктор разный, строительные наборы, мозаика.

Закаливание детей раннего возраста Рекомендация для родителей по закаливанию детей раннего дошкольного возраста

Подготовила: воспитатель Керосирова Т.А.

Чапаевск 2020 г.

Цель: Повышение компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей раннего возраста.

Задачи: Познакомить родителей с комплексом мероприятий по закаливанию детей раннего возраста.

Поддержать положительное эмоциональное состояние ребёнка путём применения закаливающих процедур.

Воспитывать привычки к здоровому образу жизни у детей раннего возраста.

Закаливание ребёнка раннего возраста

У детей раннего возраста наблюдается стремительное увеличение подвижности, они начинают ползать и перемещаться по комнате, исследуя все, что попадает на пути. Развивается сенсорика – ребенок взаимодействует с предметами: переворачивает, бросает, опрокидывает их, старается все ощупать и попробовать на вкус.

В этом возрасте очень важно дать ребенку ощущение заботы и теплоты.

Особенно важно в этот период следить за состоянием здоровья ребёнка, так как в раннем возрасте происходит становление всех функций организма.

Чтобы Ваш ребёнок окреп, чтобы происходило закрепление уравновешенности нервных процессов малыша, следует поддерживать положительное эмоциональное состояние Вашего ребёнка, ведь Вы, наверняка замечали, что ухудшение здоровья малыша отражается на отношении к окружающему: снижается восприимчивость к впечатлениям, речевые и двигательные навыки.

- «Что же делать?» скажете Вы.

Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды рекомендуется проводить закаливание организма.

Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья!

В основе закаливающих процедур лежит постепенное приучение организма к перемене различных температур. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Распространённый вид закаливания – **хождение босиком**.

Особого труда не составит, если Вы со своим малышом ходите босиком вместе. Ходение босиком может стать для Вашего малыша интереснейшей игрой, если ходить он будет не просто по ровной поверхности, а по массажным коврикам, которые можно приобрести в детских магазинах. Вам и Вашему малышу будет вдвойне приятней выполнять хождение босиком по коврику, изготовленному своими руками.

Уважаемые, родители, предлагаем Вам примеры, изготовления массажных ковриков.

1. Из плотной материи сшить в виде наволочки мешочек, внутри мешочка пришить в шахматном порядке пластмассовые крышки от бутылок и зашить

последнюю сторону. Получается подушечка с «начинкой» из пластмассовых крышек, по которой можно ходить босиком.

2. Из болоньевого материала вырезать коврик произвольной формы, например, форма ягоды или фрукта любого, обметать края. На верхнюю сторону коврика нашить пуговицы разного размера в виде различных узоров.

3. Из плотного материала вырезать коврик, обметать края. Нашить на поверхности, по которой будет ходить Ваш ребёнок, лоскутки материала разной текстуры: фланель, шерстяную ткань, трикотажное полотно и т. д., что найдётся под руками.

Внимание ребёнка будет концентрироваться на таких ковриках, ведь интересно узнать, что же там на коврикешке нашито.

Ну, а всем известное выражение: «**Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**» как никогда актуально при закаливании организма ребёнка раннего возраста.

Закаливание воздушными ваннами следует проводить постоянно.

Обязательно проветривайте комнату, где находится Ваш ребёнок. Следует это делать во время отсутствия малыша и не допускать переохлаждение воздуха больше, чем на 1-2 градуса. Закрывать фрамуги следует за 30 мин до прихода ребёнка.

Воздушные ванны Ваш малыш может получить, оставаясь несколько минут в одних трусиках, например, при переодевании. Температура воздуха должна быть 18-19 градусов.

Воздушные ванны хорошо сочетать с физическими упражнениями.

Попросите малыша поднять руки вверх, затем опустить их вниз. Попробуйте сделать массаж живота ребёнку, попросите, чтобы он сам погладил свой животик. Попрыгайте вместе с ребёнком, как зайчики, походите, как мишка косолапый.

И, конечно, ежедневные прогулки с ребёнком следует делать два раза в день: до обеда и вечером перед сном.

Интенсивным методом закаливания являются **водные процедуры**: общие обливания и обтирания стоп.

Обливания стоп

Важно знать, что обливание стоп оказывает хороший эффект при профилактике простудных заболеваний.

Обмывание стоп проводят ежедневно перед сном в течение года.

Начинают обливания стоп с воды, температура которой не превышает 28 градусов.

Постепенно температуру воды снижают до 15-14 С (каждые 3-5 дней на 1 градус).

После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.

Малыш принимает ванну - наиболее распространенные и любимые всеми процедуры. С целью оздоровления и лечения детей активно используются ванны температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39 С).

Общие пресные ванны индифферентной температуры (34-37 С) и теплые

ванны (38-39) оказывают седативный эффект, уменьшают раздражительность, нормализуют сон, оказывают болеутоляющее и сосудорасширяющее действие.

Хвойные ванны благоприятно действуют на здоровье Вашего малыша. Такую ванну для ребёнка можно приготовить путём добавления хвои, которую лучше самим заготовить, либо купить в аптеке. Такую ванну ребёнок должен принимать при температуре воды 34-36 градусов. Продолжительность приёма 10-15 минут.

Ромашковые ванны

0,5-1,0 кг цветков ромашки заливают 5 л кипящей воды, дают постоять 30 минут. Затем настой необходимо процедить и добавить в ванну. Такую ванну следует принимать при температуре воды 34-36 градусов так же в течение 10-15 минут.

Наконец, *горчичные ванны*, которые применяются при ОРЗ у детей.

Для приготовления горчичной ванны сухую горчицу (из расчета 10-15 г горчицы на 10-15 л пресной воды) предварительно разводят в теплой (38-39 градусов) воде до консистенции жидкой сметаны. Затем полученную порцию горчицы переливают в емкость с нужным объемом воды, производя дальнейшее размешивание. Продолжительность приёма такой ванны также 10-15 минут при температуре воды 39-40 градусов.

Следует помнить, что горчичные ванны противопоказаны при гипертермии (повышении температуры тела) у ребёнка!

К закаливанию также относятся: **соблюдение режима дня и сбалансированное питание.**

Пусть Ваш малыш вырастет крепким и будет всегда здоровым!!!

Консультация для родителей

«Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей»

Подготовила: воспитатель Керосирова Т.А.

Чапаевск 2020 г.

Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.

Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает?

На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет.

Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — все это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- болезнь протекает без температуры
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы
- дисбактериоз.

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» весной.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,
- активные прогулки на свежем воздухе,
- полноценный сон,
- позитивные эмоции.

Поговорим поподробнее о каждом из пунктов.

Витаминная армия.

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

Витамин С – привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять.

При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Знакомая картина? Начинаем процесс витаминизации!

Наибольшее количество витамина С содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких весенних салатов.

Витамин А (ретинол) – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией.

После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи.

Помочь поддержать детский иммунитет смогут продукты, содержащие витамин А - говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток. Весенними источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин Е (токоферол) – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита.

Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина Е помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Витамины группы В. В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15 – целая армия на защите нашего здоровья!

Признаками недостатка витаминов группы В могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным

заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.

Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы, хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

Свежевыжатые соки - незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления иммунитета. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

Кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе.

Однако не забывайте, что весной, в период ослабления иммунитета после холодов, именно прогулки на свежем воздухе, когда пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме запас витамина D, придадут ребенку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина D в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин D и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.

Весна – самое время вспомнить о режиме дня и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка. Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора.

Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса.

Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. А разве счастливые и энергичные люди болеют? Конечно, нет, у них просто нет для этого причин. Так что обнимайтесь на здоровье!

Итак, запоминаем и используем четыре кита укрепления детского иммунитета: сбалансированное витаминизированное питание, свежий воздух, полноценный сон и позитив.

Опытные иммунологи говорят, что как человек ведет себя в целом, так ведет себя и каждая клеточка его организма. Значит у активного, счастливого и самостоятельного ребенка обаятельно будет сильный иммунитет и крепкое здоровье!