**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад №14»**

***«Укрепление здоровья часто болеющих детей»***

Консультация для родителей

Подготовила:

Стенина М.И.

г.о. Саранск, 2014г.

**Запомни:**

* Здоровье дороже богатства
* Здоровым будешь – всё добудешь
* Здоровье не купишь
* В здоровом теле – здоровый дух

**Способы укрепления иммунитета**

Если малыш часто болеет или его недомогания проходят с осложнениями, длительными периодами реабилитации, поздней осенью или ранней весной, когда организм ребенка ослаблен, начинайте «подпитывать» его иммунитет. Лучше всего для этих целей подходят натуральные травяные препараты — стимуляторы иммунитета (настои ромашки, шиповника, эликсиры эхинацеи, элеутерококка) и качественные продукты питания.

Составляя меню ребенка, отдайте предпочтение белковым продуктам (молочным без наполнителей, натуральным мясным, рыбным блюдам, куриным, перепелиным яйцам), свежим овощам и фруктам (фрукты, овощи кусочками, свежевыжатые овощные и фруктовые соки).

Продукты лучше покупать сезонные, желательно местного производства. Осенью и зимой балуйте ребенка апельсинами, мандаринами, хурмой, морковью, свеклой, луком, солеными салом и капустой, мочеными ягодами, мясом, жирными сортами рыбы, растительными и животными маслами, а на десерт готовьте сбитни из замороженных ягод и меда. Теплой весной и летом при выборе продуктов отдайте предпочтение всевозможным сезонным ягодам, яблокам, грушам, бахчевым культурам, помидорам, салату, свежей зелени, зеленому луку, постной рыбе, птице, говядине, а лучший десерт в это время года — стакан свежевыжатого сока или кусок арбуза.

Ослабленным малышам готовьте витаминизированные коктейли из натуральных антиоксидантов: смешайте свежевыжатые морковный и апельсиновый соки, перед подачей добавьте к напитку немного растительного масла и размешайте. Комплекс витаминов А, С и Е защитит организм малыша от многих болезней, естественным образом повышая сопротивляемость к инфекциям. Принимать искусственные препараты-иммуномодуляторы на фоне абсолютного здоровья детям не рекомендуется, поскольку в этот период они способны подавить естественные защитные силы.

В любой сезон не забывайте про кисломолочные продукты, они регулируют пищеварение и создают благоприятную микрофлору для борьбы с попадающими в организм ребенка вредными микробами. Потребление сладкого лучше ограничить лишь праздничными датами, поскольку сладкое часто портит детям аппетит, а развивающийся вследствие неумеренного потребления сладостей кариес отвлекает силы неокрепшего детского организма, которые могли бы быть потрачены на борьбу с другими вирусными инфекциями.

В раннем возрасте этих процедур бывает более чем достаточно для сохранения здоровья ребенка. Педиатры выступают категорически против моржевания и других кардинальных мер, к которым иногда прибегают родители.

Солнце, воздух и вода по-прежнему остаются лучшими спутниками здорового образа жизни. При этом солнце должно быть ярким, воздух — свежим, а вода — чистой. Если ваш малыш будет активно проводить время на улице, регулярно выезжать на природу, купаться, загорать, не перегреваясь и не замерзая при этом, скорее всего проблем со здоровьем у него не будет.

К слову сказать, работает закаливание только при ежедневной непрерывной работе. Поэтому если «закаляетесь» вы как правило по праздникам или на выходных, данные процедуры вряд ли принесут существенную пользу. А вот если каждое утро после пробуждения вы привыкли широко распахивать окна спальни с тем, чтобы после проветривания начать день с активной зарядки, хождения по камешкам, дыхательных упражнений, скорее всего ваши действия действительно будут работать на укрепление здоровья малыша. Кроме того, легкая разминка, как и любой вид спорта, способствует нормализации аппетита, повышению настроения, мотивации, инициативности, укреплению дисциплины, развитию ощущения времени, ответственности, организованности.

**Как повысить иммунитет**

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

* Сок моркови (50,0г)
* Сок свёклы (50,0г)
* «Аевит» (витамины)
* Рыбий жир
* Оротат калия (курс лечения 10 дней)
* 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
* 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

**Лук от семи недуг**

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды.  
При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.  
Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.  
Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.   
Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

**Грипп**

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

* Избегать массового скопления людей
* Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
* Смазывание носа оксолиновой мазью
* Вдыхание паров лука и чеснока
* Настойка элеуторококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
* 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
* Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
* Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

**Ларингит**

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.  
При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.  
Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

**Фарингит и ларингит**

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.  
При остром фарингите восполняется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)  
Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.  
Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос

***Источник: http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod19.htm***