Подготовила Сорокина М.С.

В период распостранения новой коронавирусной инфекции очень важно дать детскому организму силы, противостоять вирусу и не заболеть.

Предлагаю 6 способов укрепления детского здоровья, которые проверены годами

**•Закаливание**. Для укрепления здоровья необходимо проводить процедуры закаливания.

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

Закаливание водой. Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Чистка зубов с ополаскиванием рта прохладной водой – один из вариантов местного закаливания ротоглотки. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

• **Двигательная активность**. Ни для кого не секрет, как важна для детей двигательная активность. В то же время, если дети будут дома целый день бегать и скакать, начнут сходить с ума не только родители, но и соседи. Поэтому можно и нужно контролировать и направлять этот процесс в мирное русло. Для активных игр отведите определенное время. Одна разумная мама советует проводить их около пяти вечера. Выбор времени не случаен. Никогда не получится угодить всем, но в это время бодрствуют и «совы», и «жаворонки», и те, кто ложился спать в тихий час или отсыпался после ночной смены. А наигравшись, детки успеют успокоиться до сна.

 Танцы. В интернете выложено много видео в который малышу, да и вам, при желании остается только повторить движения!

 Бой подушками. Это отличный способ выплеснуть накопившийся отрицательный заряд, набеситься и насмеяться от души.

Полоса препятствий. Из всего, что есть дома можно соорудить «полосу препятствий»: пройти по скакалке, перелезть через коробку, перешагивать через кастрюли, проползти под стулом и т.п. Отлично, если дома есть массажные ортопедические коврики – можно совместить приятное с полезным.

 Пол — это лава! Еще одна веселая игра, когда пол называют лавой, морем и т.п. и перемещаться по комнате предлагается исключительно по «островам», которыми могут быть предметы мебели или специально разложенные на полу листочки.

 Снежки. Очень весело строить укрытия из подушек и атаковать друг друга «снежками» из скомканной газеты. Главное, убираться потом вместе с детьми, а не только родителям.

Что мы делали не скажем, а на деле вам покажем! Один участник игры демонстрирует какое-либо действие, например, стирку белья, а остальные отгадывают. Отгадавший становится ведущим.

• **Полноценный сон.** Для сохранения и улучшения здоровья ребенку просто необходим здоровый сон. С 5 до 7 лет ребенок должен спать не меньше 12 часов в сутки с обязательным дневным отдыхом в течение 1,5 часов

**• Температура и влажность в помещении.** Необходимо избегать переохлаждения и перегревания ребенка, оптимальной считается температура 22 градуса Цельсия. Также стоит следить, чтобы в квартире не была пониженная влажность, потому как сухой воздух провоцирует заболевания дыхательных путей.

**• Питание.**

Шиповник – чемпион по содержанию витамина С, давать его детишкам можно с четырёхмесячного возраста. Но нужно учитывать, что этот полезнейший для иммунитета продукт выводит калий из организма. Поэтому если даёте отвар шиповника, в то же время давайте курагу, изюм, бананы – всё, в чём содержится калий и что позволяет возраст ребёнка. Давать не постоянно, а курсами по 2 – 3 недели с последующим перерывом на месяц.

Вместо сахара добавлять в пищу мёд. Это правило, конечно, действительно только для тех детишек, у которых нет аллергии на мёд. Кстати, аллергия именно на этот полезнейший продукт встречается только у 2 % людей в мире. А миф о гипераллергенности мёда вызван его массовымифальсификациями.

Добавлять в салаты и супы пару измельчённых зубчиков чеснока.

Чеснок обладает сильнейшими бактерицидными свойствами. Кроме того, в его состав входит аденозин - производная нуклеиновой кислоты, которая, в свою очередь, является строительным материалом для ДНК и РНК.

Есть морковку. Морковь – просто кладезь каротина, который в организме превращается в витамин А. Но это не единственное достоинство морковки.Она очищает кровь, выводит из организма токсины, нормализует обмен веществ, повышает активность всех органов. Для лучшего усвоения каротина лучше кушать её с жирами – сливками или сметаной.

Дважды в неделю давать ребёнку орехи – грамм 20-30. В чём же польза орехов для иммунитета? Во-первых, все орехи являются источником ненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для нормального роста, развития и обеспечения эластичности сосудов. Во-вторых, орехи, особенно фундук, богаты витамином Е – известным антиоксидантом.В-третьих, орехи – это растительный белок, который по своей ценности близок к белкам животного происхождения.

Держать в норме кишечник. Кишечник выполняет иммунногенную функцию – стимулирует выработку иммуноглобулина и иммунокомпетентных клеток. Большинство полезных веществ, поступающих в организм с пищей, всасывается именно в кишечнике. Так что состояние кишечника напрямую связано с состоянием здоровья. Чтобы кишечник был в норме, давайте малышу минеральную воду без газа, кисломолочные продукты и пищу, богатую клетчаткой.

 **• Гигиена.** Зачастую микробы попадают в организм ребенка через грязные руки. Именно поэтому важно приучать ребенка к соблюдению правил гигиены.

