**Министерство Образования Российской Федерации**

**Детский сад »Солнышко».**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: « 5 СОВЕТОВ ДЛЯ ИММУНИТЕТА».**

**ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ: КОЖАН ОКСАНА ЕВГЕНЬЕВНА.**

 **АВТОР – СОСТАВИТЕЛЬ.**

**УЛЬКАН -2013**

**Погожие летние дни – подходящее время для укрепления иммунитета. Две недели несложных процедур – и вы будете готовы выстоять перед осенними депрессиями и простудами.**

**Температурный тренинг**

Утреннюю гимнастику делайте при открытом окне, стоя босыми ногами на полу. Затем примите контрастный душ, чередуя обливания тёплой и прохладной водой, причем с каждым днём на 1 – 2 градуса снижайте температуру, но так чтобы вам было комфортно.

Утром и вечером делайте 10 – минутные ванны для рук и для ног – начиная с температуры воды в 35\*С и постепенно понижая до 28\*С. После процедуры разомните стопы руками и разотрите стопы руками и разотрите ладони друг о друга. В такую ванну для усиления эффекта можно добавить, к примеру, отвар зверобоя ( ½ стакана отвара на 1 л. воды ).

В сухую погоду при температуре 23 – 25.\*С гуляйте в тени в одежде из лёгких натуральных тканей. Сначала гуляйте по 15 – 20 минут, затем увеличьте время прогулки до 1,5 – 2 часов. Отправляясь к водоёму, чтобы искупаться или покататься на лодке, не забывайте про гимнастические упражнения – одновременно воздействие воды, воздуха и солнца активизирует защитные силы организма.

Закаляем носоглотку

При температуре 20 – 25\* С делайте медленные глубокие вдохи носом, выдохи ртом, 7 -10 раз ежедневно. Процедура служит для профилактики простуды, укрепляет слизистую носоглотки.

Каждый день полощите горло фильтрованной водой и 1 раз в неделю настоем календулы (1 ч. Ложка цветков календулы на 1 стакан кипячёной воды). Начинайте с температуры воды в 33\* С, постепенно охлаждая её до комнатной температуры. Это подготовит носоглотку к холодам, уменьшит риск ангины и насморка, частых ОРВИ. 2 – 3 раза в неделю растирайте кисти рук кубиком льда для профилактики болезней носа и горла.

Правильное питание

Ешьте мясо, рыбу, печень, кисломолочные продукты, сливочное масло, сыры, орехи ( семечки ), хлеб с отрубями, побольше овощей, фруктов и ягод. Такое питание поможет организму равномерно расходовать и восполнять жизненные силы. Ешьте 4 – 5 раз в день небольшими порциями.

Не совмещайте укрепление иммунитета и диеты, откажитесь от крепкого чая, кофе, ограничьте сладости, чтобы не ослаблять защитные силы организма.

Режим сна и физических нагрузок

После занятий спортом полчаса отдыха. Во время физических нагрузок дышите спокойно и глубоко. Как можно чаще проветривайте помещение: недостаток кислорода мешает укреплению иммунитета. Не занимайтесь физической и умственной работой перед сном. Старайтесь ложиться спать не позднее 22.30 – 23.00, а утром не залёживайтесь слишком долго в постели.

Иммунитет для лица

Через день по вечерам умывайте лицо настоем ромашки с молоком ( 3 ст. ложки молока на 1 стакан настоя). Затем вытрете лицо руками и оставьте его чуть влажным. Эффект испарения улучшает защитные свойства кожи зимой, предупреждает сухость зимой, предупреждает сухость, уменьшает дряблость кожи.

Важно!

Если вам больше 60, вы недавно перенесли операцию или прошли длительный курс лечения от тяжёлой болезни – иммунитет у вас вырабатывается медленнее. Подбирайте для себя наиболее комфортный режим процедур. Если организм ослаблен, делайте утреннюю зарядку в одежде и носках.

Если вы часто простужаетесь – не торопитесь менять привычный образ жизни.

Все перечисленные оздораливающие процедуры начинайте при более высоких температурах воды и воздуха, а завершайте более низкими. А воздушно – водные процедуры старайтесь завершать пребыванием на солнце, чтобы повысить сопротивляемость организма.