

Свежий воздух

Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Прогулки с детьми должны длиться до 4 часов. Гулять нужно в любую погоду. Полезен сон на свежем воздухе или дома при открытой форточке.



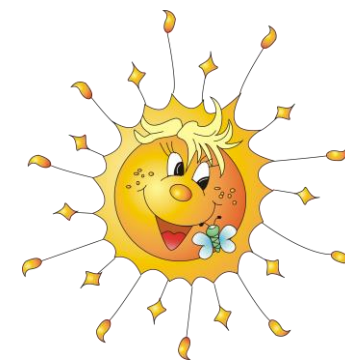
Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Оздоровительное значение процедуры состоит в бактерицидности - многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают. Пребывание на солнце необходимо учитывать индивидуально для каждого ребёнка.

Здоровое питание

Правильное питание способствует укреплению всего организма, а это поддерживает функционирование иммунной системы ребенка. Лето балует нас разнообразием свежих ягод, овощей, фруктов, зелени, которые насыщают организм полезными веществами. На столе должны всегда находиться «витамины» четырёх цветов: оранжевого (апельсины, мандарины, морковь), зелёного (капуста, огурцы, зелень), красного (помидоры, яблоки, клубника) и жёлтого (перец, репа, банан). Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, выращенным на своём огороде.



Департамент образования Администрации
города Екатеринбурга Муниципальное
автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №126



«КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА ЛЕТОМ»



Воспитатель:
Тихомирова С.В.

В дошкольном возрасте у детей закладывается фундамент здоровья, происходит интенсивное физическое развитие, формируется привычка к здоровому образу жизни. Забота о воспитании здорового ребенка главным образом ложится на плечи родителей.



Наступила прекрасная пора - лето.

Это наилучшее время для оздоровления и укрепления детского иммунитета. Задача взрослых организовать летний период так, чтобы он прошёл с пользой для здоровья ребёнка. Укрепить и сохранить иммунитет малыша летом помогут несколько простых правил.



не спешите забывать о режиме дня в летний период. Родители должны оптимально сочетать периоды бодрствования и отдыха детей. Простое соблюдение распорядка дня способствует повышению детского иммунитета. Порой, только этот фактор может улучшить здоровье ребенка на 80-90%.

Любите своего ребёнка

Замечено, что между психологическим состоянием и уровнем иммунитета имеется связь. Счастливые и уверенные в себе дети значительно реже болеют. Уделяйте своим детям больше времени, радуйте, играйте в разные игры, развивайте всесторонне.

Иммунитет ребенка — это хрупкая система, о состоянии которой нужно заботиться каждый день, тогда не придется думать, почему мой малыш болеет чаще, чем сверстники.

