

ПАМЯТКА

👉 Как укрепить иммунитет и посещать детский сад без частых простуд?

Подготовила: старший воспитатель Пономарева В.В.

К сожалению, полностью уберечься от бактерий и инфекций невозможно. Но, если родители начнут с малых лет укреплять детскую иммунную систему, ребенок станет реже болеть, а заболевания — протекать в более легкой форме.

Сохраняйте советы для укрепления детского иммунитета:

🕒 **Режим дня.** Для того, чтобы детский иммунитет укреплялся, необходимо соблюдать четкий режим дня в будни и выходные, с обязательным достаточным временем сна.

🍏 **Правильное, сбалансированное и разнообразное питание.** Включите в рацион продукты богатые белком, клетчаткой, железом, а также витаминами А, В, С и Д.

🌬 **Свежий воздух.** Необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе. Поощряйте своих детей быть на улице как можно больше в течение всего года, не только из-за физической активности и свежего воздуха, насыщенного кислородом, но и для получения порции «солнечного витамина», известного как витамин D.

Не забывайте, одевать ребенка «по погоде», дети активны и в одежде им не должно быть жарко.

🏃 **Добавьте в расписание дня спорт.** Активности помогут ребенку стать сильнее и минимизируют стресс.

❄ **Закаливание** — очень важный элемент в системе укрепления организма ребенка.

🌙 **Здоровый сон** – лучшее лекарство. Соблюдайте режим дня. В среднем дошкольникам рекомендуется спать 13 часов в сутки, включая дневной сон.

🚰 **Не забывайте про гигиену.** Тщательно мойте руки после улицы и перед едой.

📱 **Сократите время использования гаджетов.** Они плохо влияют на нервную систему ребенка, а также портят зрение.

❤ **Проявляйте внимание и заботу** – позитивный жизненный настрой положительно влияет на иммунитет.

