

Как укрепить иммунитет ребенка летом?



Фундамент здоровья закладывается в дошкольном возрасте, происходит интенсивное физическое развитие, формируется привычка к здоровому образу жизни. Образ жизни семьи очень влияет на здоровье ребенка, полезные и вредные привычки, физическую активность, соотношение нагрузок и отдыха, качество питания. Отсюда видно для здоровья детей необходим комплексный подход, состоящий из всех перечисленных факторов.

На первое место можно поставить здоровое питание. Правильное питание способствует укреплению всего здоровья, а это поддерживает функционирование иммунной системы ребенка. Лето та пора, когда мы можем дать детям нужное количество натуральных витаминов. Это то время года, которое балует нас разнообразием свежих ягод, овощей, фруктов, зелени, которые насыщают нас полезными веществами. На столе должны всегда находиться «витамины» четырех цветов: оранжевого (апельсины, мандарины, морковь), зеленого (капуста, огурцы, зелень), красного (помидоры, яблоки, клубника) и желтого (перец, репа, банан). Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, выращенными на своём огороде.

Так же для крепкого иммунитета необходим свежий воздух. Лето та пора, когда ребенок может находиться на свежем воздухе длительное время. Рекомендуется гулять с ребенком в любую погоду. Полезно ходить по





траве босиком, речному песку или маленьким камешкам. И, конечно, солнечные ванны оказывают на организм дошкольника 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.

Купание считается одним из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений.

Обязательно соблюдайте режим дня. Не перегружайте ребенка интеллектуальными нагрузками, обеспечивайте полноценный отдых при физической усталости, следите за качеством и количеством сна, наполняйте свободное время ребенка полезными и интересными занятиями.

В заключении, хочется отметить, 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.



Материал подготовлен воспитателем ГБДОУ №9 Бурмистровой В.И.