



Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
МБДОУ «Детский сад №231»



Консультация для родителей  
«КАК УКРЕПИТЬ  
ИММУНИТЕТ  
ДОШКОЛЬНИКА»







*Что такое иммунитет.  
Это естественная защитная система, которая оберегает организм от атак вирусов, грибков, бактерий и аллергенов.*

*Иммунитет бывает врожденным и приобретенным. Врожденный – наследственная защитная функция организма, сформированная еще на этапе беременности.*

*Приобретенный иммунитет формируется по мере взросления ребенка и «встреч» организма с различными чужеродными агентами.*

*Приобретенный иммунитет можно развивать и укреплять, начиная с первых месяцев жизни малыша. Это поможет ребенку расти здоровым и крепким.*







## *Как укрепить иммунитет ребенка.*

*У детей иммунитет формируется и укрепляется по мере взросления. Чем младше*

*ребенок, тем меньше его организм способен сопротивляться атакам вирусов и бактерий. И задача родителей – помочь ему справиться с потенциальными угрозами, и как можно раньше заняться вопросами укрепления иммунитета.*







## **Правильный рацион питания – залог крепкого иммунитета!**

**Сбалансированное питание  
играет немаловажную роль в  
формировании крепкого**

**иммунитета. Нужно включить в рацион  
продукты, богатые витаминами и  
микроэлементами, одновременно с этим снизить  
объем потребляемой вредной пищи (сладкого,  
фастфуда, копченостей, полуфабрикатов и др.).**

**Полезные продукты, которые обязательно  
должны быть в рационе и дошкольника и  
школьника и подростка: зелень, шпинат, редис,  
морковь, цветная капуста, яблоки, томаты,  
болгарский перец, редька, чеснок, лук, тыква.**

**Укрепить иммунитет ребенка при простуде  
помогут крыжовник, смородина, шиповник,**

**клюква, облепиха, лимон,  
апельсин, лайм, мёд. Полезны  
натуральные морсы, домашние  
компоты.**







**Физическая активность  
тоже играет ключевую роль  
в формировании  
иммунитета!**

Малыши, которые занимаются спортом, болеют реже и в целом легче переносят вирусные заболевания. Физическая нагрузка является своего рода тренажером иммунной системы. Только есть одно «но»: эти тренировки должны быть не выборочными, а регулярными. Не обязательно заниматься профессиональным спортом – можно начать с игр во дворе и утренней гимнастики, посещения спортивной секции или же бассейна.







## *Психологическое развитие.*

*Психосоматика часто болеющих детей зачастую говорит о том, что ребенок находится в эмоционально нестабильном состоянии. Он может чаще*

*болеть, чтобы получить внимание родителей, которые обычно очень заняты на работе или в заботах о младших детях. Также замечено, что некоторые дети переходят в категорию часто болеющих при рождении брата или сестры, после переезда, смены детского сада или школы. Любые стрессовые события могут обернуться болезнью, так как детская неокрепшая психика не всегда может самостоятельно справляться с трудностями.*







*Чтобы укрепить иммунитет ребенка  
нужно действовать комплексно.  
Необходимо обратить внимание на все  
аспекты жизни малыша, включая  
физическое и психоэмоциональное  
состояние.*

