



КАК УКРЕПЛЯТЬ

ИММУНИТЕТ

РЕБЕНКА

Информация для родителей

Подготовила: воспитатель дошкольной группы МБДОУ
«Бошняковский детский сад» Владимирова Т.В

**Укрепление иммунитета
– это не только профилактика
простуды и гриппа, но и ряда
серьезных заболеваний
Это необходимо в любом возрасте.**



Неблагоприятная
экологическая обстановка

Стрессы

Недостаток
солнечного света

Переутомление

Приём лекарственных
средств

Факторы,
снижающие иммунитет


Нарушение режима
сна

Любое заболевание

Неправильное
питание

Вредные привычки


Недостаточная
физическая активность



Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой в 4 раза реже. Всего **30-60 минут** спорта в день позволяет стать здоровее.

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

Обязательно включайте в программу **отжимания** – они улучшают работу легких и сердца. Делайте упражнения на **пресс** — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ

*Ежедневная утренняя зарядка –
обязательный минимум физической
нагрузки на день.*

*Необходимо сделать её такой же
привычкой, как умывание по утрам.*

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ –

1. Закаливание начинают с воздушных ванн. В течение нескольких дней надо растирать тело сухим полотенцем.

2. Позже можно переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде.

3. Затем переходят к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.



**НАДО – НАДО
УМЫВАТЬСЯ ПО УТРАМ И
ВЕЧЕРАМ**



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ



***Водные процедуры —
укрепляют нервную
систему, сердце и сосуды.***



ПОЛЕЗНО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Рыба, мясо
каждый день,
горох или фасоль –
раз в неделю

Белки

Орехи,
семечки,
гречка,
бобовые,
хлеб
из муки
грубого
помола,
проро-
щенных
злаков

**Витамины
группы
В**

**Витамин
Е**

Семечки, орехи,
пророщенные злаки,
нерафинированное
растительное масло,
сливочное масло, печень.

Вся растительная пища,
особенно красного
и желтого цвета
(морковь, тыква,
красный перец),
яйца, сливочное
масло, печень
(один раз
в неделю).

**Витамин
А**

**Минераль-
ные
вещества**

Железо,
цинк, медь
и магний –
орехи,
семечки, бобовые,
цельные крупы,
горький шоколад
и какао.

**Витамин
С**

Цитрусовые,
черная смородина,
петрушка, шиповник,
облепиха, квашенная капуста.

**Выработку интерферона
усиливают кисломолочные продукты –
йогурт, кефир по утрам и вечером.**

20 продуктов, повышающих иммунитет.



Мясо постное,
печень.



Птица нежирная
– индейка,
куриная грудка
без кожи.



Рыба,
морепродукты.



Зелень
петрушки,
укропа,
кресс-салат.



Мёд.



Ягоды:
смородина,
клюква.



Кисломолочные
продукты.



Орехи, семечки.



Бобовые: горох,
фасоль,
чечевица.



Хлеб
бездрожжевой,
макароны.



Чеснок, лук.



Приправы:
красный острый
перец, чёрный
перец, карри.



Морковь.



Свекла.



Сладкий перец.



Яйца.



Фрукты.



Зелёный чай.



Крупы: гречка,
рис, овсянка.



Чистая вода.

КЛАД ЗДОРОВЬЯ - ВИТАМИНЫ



ЧАЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Всего 2-3 чашки горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из черного чая выделяется вещество, которое повышает активность кровяных клеток. Это делает человека активным и бодрым. Такой человек меньше простужается.



В БАНЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ



**На Руси всегда любили баню. Парились с вениками.
Выгоняли ими болезни.**

**Исследования показывают, что те, кто ходит в баню, в
два раза меньше болеет простудой. Горячий воздух,
вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды.**



РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ



Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета. Радость помогает справиться с болезнями.

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ СНА

*Спать необходимо 7-8 часов
- это полезно для
иммунитета.*

