

« Муниципальное автономное образовательное учреждение «Детский сад № 25»

Консультация для родителей

“ Правило для родителей - Укрепляем иммунитет детей весной”

Подготовил: Рыбалко И.А.

2026 г.



Весной детский организм особенно уязвим: перепады температур на улице, нехватка витаминов после зимы и активное распространение вирусов ослабляют защитные силы организма. Чтобы поддержать иммунитет ребёнка в этот период, рекомендуется обеспечить сбалансированное питание, соблюдать режим дня и обеспечить физическую активность.

***Цель:* Познакомить родителей со способами укрепления иммунитета ребёнка весной. Повышать педагогическую компетентность родителей по проблемам здорового образа жизни.**

Что же такое иммунитет?

***Иммунитет* — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни.**



Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп. Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный. Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции. Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.



Почему иммунитет ослабевает? На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет. Все просто.

Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — все это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.



Питание

Включить в рацион продукты, богатые витаминами А, группы В, Е, С и D. Например: цитрусы, яблоки, сладкий перец, творог, кефир, йогурты без вкусовых добавок, сыры, сливочное масло, печень.

Придерживаться принципа разнообразия — каждый день на тарелке должны присутствовать продукты всех пищевых групп: крупы и хлеб, фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца, растительные масла.

Давать кисломолочные продукты, богатые полезными бактериями (пробиотиками), например йогурты или кефир. Они предотвратят появление дисбактериоза и нормализуют работу пищеварительной системы.

Соблюдать режим питания — обязательные приёмы пищи (завтрак, обед и ужин) должны быть дополнены вторым завтраком и полдником.



Режим дня

Ложиться и вставать лучше в одно и то же время. Малышам необходимо спать не менее 10–11 часов в сутки.

Каждый день гулять на свежем воздухе, даже если пасмурно. Свежий воздух проветривает лёгкие, тренирует сосуды.

Не перегревать — оптимальная температура в детской — 20–22°C, влажность — около 50%. Проветривать и включать увлажнитель, особенно в отопительный сезон.

Перед сном обеспечить покой для ребёнка: провести это время в спокойной игре или за чтением, ограничить просмотр телевизора и гаджетов.



Физическая активность

Регулярные физические упражнения помогают укрепить иммунную систему и улучшить общее самочувствие. Поощрять ребёнка заниматься активной деятельностью не менее 60 минут в день.

Хорошо укрепляют иммунную систему плавание, катание на велосипеде, танцы, активные виды спорта. Главное — не переусердствовать, хроническая усталость снижает иммунитет.

Двигательную нагрузку необходимо дозировать с учётом возрастных и физиологических возможностей ребёнка.



Медикаменты

Не стоит давать витамины без консультации с врачом — специалист подберёт оптимальный вариант с учётом возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка.

Универсальных «таблеток для иммунитета» не существует — иммуномодуляторы используют только в лечении аутоиммунных заболеваний и в онкологии, а БАДы, которые обещают «укрепить иммунитет», не имеют доказанной эффективности и не рекомендуются для профилактики.

Если ребёнок часто болеет, желательно пройти комплексное обследование у иммунолога — по результатам анализов врач определит склонность к аллергии, состояние иммунного статуса ребёнка, назначит иммуномодулирующие средства.



Важно помнить, что укрепление иммунитета — комплексная задача, и нельзя сосредоточиться только на физическом здоровье, игнорируя душевный комфорт или требования гигиены





Спасибо за внимание