

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 9»

---

# Как укрепить иммунитет ребенка зимой

Консультация для родителей

Материал подготовила:  
Шерина Елена Геннадьевна

Ленинск- Кузнецкий МО

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Чтобы ребенок оставался здоровым, очень важно помнить об образе жизни. От того, насколько хорошо питается малыш и сколько спит — зависит его настроение и состояние. Основные компоненты здорового образа жизни включают:

**Качественное и разнообразное питание**

**Физическая активность**

**Хорошее настроение и отсутствие стрессов**

**Здоровый режим сна**

**Соблюдение правил гигиены**



## «ПАДАЕТ» ЛИ ИММУНИТЕТ ЗИМОЙ?

Существует мнение, что зимой иммунитет человека ослабевает. Это связано с несколькими факторами, включая изменение образа жизни, диеты и условий окружающей среды. В холодное время года увеличивается заболеваемость простудой и гриппом, что также может создать иллюзию снижения иммунных сил организма. Однако важно понимать, что сам по себе иммунитет не «снижается» — скорее, он становится более уязвимым к внешним факторам.



## КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА?

Повышение иммунитета у детей невозможно до тех пор, пока место, где они находятся большую часть времени, не будет чистым и достаточно увлажненным. Поэтому начинать профилактику различных заболеваний следует с генеральной уборки. Важно выкинуть не только мелкие пылесборники в виде мягких игрушек, но и при возможности убрать ковры и плотные занавески. После генеральной уборки следует поддерживать чистоту постоянно. Влажную уборку желательно производить хотя бы 1–2 раза в неделю. При этом полы и другие поверхности нужно протирать обычной водой, а не растворами специальных моющих средств. Если вы пользуетесь пылесосом, оцените состояние его фильтров и при необходимости замените их на новые. Следует понимать, что именно с пылью по дому постоянно разносятся опасные вирусы и аллергены. В доме с ребенком полезно иметь и такие приборы, как увлажнитель воздуха и бактерицидная ультрафиолетовая лампа. Они обеспечат достаточный уровень влажности и удалят из помещения все опасные микроорганизмы.

**Важно!** Не следует бояться современных бактерицидных установок. Во время работы они не наносят вреда людям и домашним животным.

Не забывайте проветривать помещения. А еще дом можно украсить различными живыми растениями. Они будут играть роль не только эффектного декора, но и источника полезных фитонцидов, помогающих в защите от простуд. Особенно полезны для человека герань, фикус, различные цитрусовые.

## ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК

ПЕРЕД ЛЮБЫМ ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА ЖЕЛАТЕЛЬНО СМАЗЫВАТЬ СЛИЗИСТУЮ НОСА РЕБЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЙ МАЗЬЮ. ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ С ПРОГУЛКИ ТАКЖЕ ПОЛЕЗНО ОЧИСТИТЬ НОС. МОЖНО ЗАКАПАТЬ В НЕГО РАСТВОР МОРСКОЙ ВОДЫ. А МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ. ПОЛЕЗНО ПРОПОЛОСКАТЬ И ГОРЛО.

ГУЛЯТЬ С РЕБЕНКОМ НУЖНО КАК МОЖНО ЧАЩЕ ДАЖЕ В СЕЗОН ПРОСТУД. С САМОГО РОЖДЕНИЯ МАЛЫША ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПА: ЛУЧШЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЕНЬШЕ. СОКРАЩАТЬ ВРЕМЯ ПРОГУЛОК ЖЕЛАТЕЛЬНО ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОГО ВЕТРА ИЛИ МОРОЗА (НИЖЕ 15 ГРАДУСОВ). Но даже в этом случае можно просто разделить пребывание на 2 раза.

МНОГИЕ МАМЫ ДУМАЮТ, ЧТО ЧЕМ ТЕПЛЕЕ ОНИ ОДЕНУТ РЕБЕНКА, ТЕМ ЛУЧШЕ ЗАЩИТЯТ ЕГО. НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО НЕ ТАК. ЕСЛИ С РОЖДЕНИЯ ПРИУЧИТЬ МАЛЫША НЕ К ЖАРЕ, А К КОМФОРТНОЙ ПРОХЛАДЕ, ОН НЕ ТОЛЬКО НЕ ЗАМЕРЗНЕТ, НО И БУДЕТ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫМ К АГРЕССИВНЫМ ВНЕШНИМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ.



Источник:

[https://vk.com/storehouse\\_of\\_educator](https://vk.com/storehouse_of_educator)