



КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ЛЕТОМ

консультация для родителей

Лето — лучшее время, чтобы укреплять иммунитет ребёнка естественно: через солнце, движение, свежий воздух, воду и правильный режим.



Гуляй

свежий воздух
и движение



Закаляйся

вода, солнце,
воздух



Поддерживай

сон, питание,
режим





ПОЧЕМУ ЛЕТОМ УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ ЛЕГЧЕ

Свежий воздух, солнце и движение создают естественные условия для здоровья ребёнка.

1



Свежий воздух улучшает самочувствие и помогает организму адаптироваться.

2



Солнечный свет способствует выработке витамина D, важного для роста и защиты организма.

3



Подвижные игры укрепляют мышцы, сердце и дыхательную систему.

4



Летом ребёнок меньше находится в помещении и больше двигается естественно.

5



Положительные эмоции, прогулки и общение помогают снизить напряжение и поддерживают иммунитет.



Совет родителям

Используйте лето для ежедневных прогулок, игр и спокойного закаливания — именно регулярность даёт лучший результат.



Лето — время, когда здоровье ребёнка можно укреплять легко и с радостью.





ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ ИММУНИТЕТУ

Летом важно не только гулять, но и поддерживать здоровые привычки каждый день.



Режим дня

Сон, прогулки и питание в одно и то же время помогают организму работать устойчиво.



Питьевой режим

В жаркую погоду ребёнку особенно нужна вода. Предлагайте пить чаще, даже если он не просит.



Полезное питание

Овощи, фрукты, ягоды, молочные продукты и полноценные блюда поддерживают силы и здоровье.



Ежедневное движение

Бег, игры с мячом, езда на самокате и прогулки укрепляют организм естественно.



Иммунитет ребёнка укрепляется через простые ежедневные привычки: сон, воду, питание и движение.





ИДЕИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА ЛЕТОМ

Простые полезные занятия, которые легко включить в прогулку или отдых на участке.



1 Ходьба босиком

Трава, тёплый песок, массажный коврик или гладкие камешки помогают мягко закаливать стопы.



2 Игры с водой

Перелей воду, поймай струйку, пускай кораблики — вода освежает и дарит радость движения.



3 Воздушные и солнечные ванны

Короткое пребывание на свежем воздухе в комфортные часы укрепляет организм. Важно избегать жары.



4 Прогулки и велосипед

Походы, самокат или велосипед помогают развивать выносливость и поддерживают здоровье.



Совет родителям



Начинайте постепенно: лучше понемногу, но каждый день. Важно, чтобы ребёнку было интересно и комфортно.





КАК УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ БЕЗОПАСНО

Чтобы летнее оздоровление приносило пользу, важно соблюдать простые правила.



1. Выбирайте для прогулок и активных игр утренние или вечерние часы.



2. Надевайте ребёнку головной убор и лёгкую удобную одежду.



3. Обязательно берите воду и делайте паузы для отдыха.



4. Избегайте перегрева и слишком долгого пребывания на открытом солнце.



5. Учитывайте самочувствие, возраст и особенности ребёнка.



Главное летом — не перегружать ребёнка,
а создавать условия для движения, закаливания
и радостного отдыха.



Пусть лето станет временем здоровья,
бодрости и счастливых прогулок!

