

## *Что формирует крепкий иммунитет?*

Во-первых, образ жизни малыша до того, как он отправился в коллектив. Прогулки в любую погоду, закаливание, регулярные физические упражнения.

Во-вторых, качественное питание. Продукты, богатые витаминами и микроэлементами, заряжают энергией и придают сил.

В-третьих, тренировка иммунитета. Вы оберегали карапуза от общения с детьми (на площадке, в гостях)? Будьте готовы к тому, что в садике защитные силы организма пройдут «проверку боем».

Станет ли ребёнок болеть, зависит не только от иммунитета. Профилактика, правильное поведение в коллективе и скорая помощь при первых признаках недуга играют не меньшую роль!

Заранее позаботьтесь об укреплении защитной системы детского организма. В меню карапуза обязательно должны быть продукты, в которых много витамина С. В осеннее – зимнее время салаты из свежих овощей и фруктов имеют огромную ценность для ребятшек. Что бы полезные вещества, поступающие в организм, хорошо усваивались, давайте ребёнку йогурт и кефир с живыми бактериями. Они формируют в кишечнике здоровую микрофлору. Поддержите иммунитет малыша с помощью витаминных комплексов.

Если ваш непоседа уже посещает детский сад, каждый раз перед выходом из дома смазывайте ему слизистую носика оксолиновой мазью. Она создаст своеобразный барьер для вирусов!

## *Одежда.*

Одевайте детей правильно. Нательное бельё, колготки – желательно из натуральных тканей. Не перестарайтесь с количеством свитеров и кофточек. Трёх слоёв одежды вполне достаточно, особенно для дошкольников, которые активно двигаются на прогулке и запросто могут вспотеть. Максимальное внимание ножкам! Подберите крохе удобную, тёплую, непромокаемую обувь. Сапожки и ботинки не должны быть тесными, иначе в стопах замедлится кровообращение и они замёрзнут.

Пусть вещи, в которых малыш находится в помещении, будут комфортными: не стесняют движений, легко надеваются и снимаются. Положите в шкафчик сменный комплект одежды. Она понадобится, если карапуз случайно опрокинет на себя тарелку супа, не успеет в туалет, запачкается.

## *Защищаемся*

Если в сад привели ребёнка с признаками недуга, вероятность подхватить инфекцию повышается! Требуется надёжная защита от микробов. Ею может стать чеснок. В пластиковой коробочке от шоколадного яйца иглой сделайте дырочки, поместите внутрь чеснок и наденьте талисманчик крохе на шею. Фитонциды уничтожат вирусы.

*Здоровья вам и вашим  
детям!*

620023  
г. Екатеринбург,  
ул. Патриотов, 10а

Тел.: (343)263-46-47

Департамент образования Администрации  
г. Екатеринбурга  
Управление образования  
Чкаловского района  
МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 250

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ***

**Сохраним здоровье  
в детском саду**

г. Екатеринбург, 2019