

## «Весна на пороге, а это значит, что пора задуматься об иммунитете у детей»

Весна - прекрасное время года, приносящее с собой тепло и солнечный свет. Однако этот период также может быть связан с повышенной заболеваемостью. Смена погоды, снижение иммунитета и другие факторы могут сделать нас более восприимчивыми к различным инфекциям. Дошкольный возраст при этом является одним из самых уязвимых периодов в жизни человека, когда организм ребенка активно развивается и растет, а его иммунная система еще не полностью сформирована. В связи с этим дошкольники подвержены различным заболеваниям, особенно в переходные сезоны, такие как весна. Весенние болезни, включая респираторные инфекции, аллергические реакции и кишечные расстройства, могут существенно повлиять на здоровье и общее самочувствие детей. Значит, что пора задуматься об иммунитете у детей.

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
- 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.

**Признаки ослабленного иммунитета:**

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- болезнь протекает без температуры

- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы
- дисбактериоз.

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» весной.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,
- активные прогулки на свежем воздухе,
- полноценный сон,
- позитивные эмоции.

### **Поговорим подробнее о каждом из пунктов.**

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

**Витамин С** – привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять.

При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Знакомая картина? Начинаем процесс витаминизации!

Наибольшее количество витамина С содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких весенних салатов.

**Витамин А (ретинол)** – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией.

После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи.

Помочь поддержать детский иммунитет смогут продукты, содержащие витамин А - говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток. Весенними источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

**Витамин Е (токоферол)** – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита.

Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина Е помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

**Витамины группы В.** В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15 –это защите нашего здоровья!

Признаками недостатка витаминов группы В могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.

Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы, хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

**Свежевыжатые соки** – незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления иммунитета. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

Кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе.

Однако не забывайте, что весной, в период ослабления иммунитета после холодов, именно прогулки на свежем воздухе, когда пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме **запас витамина D**, придадут ребенку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина D в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин D и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.

Весна – самое время вспомнить о **режиме дня** и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка. Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора.

Небольшая **вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой** – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса.

Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. А разве счастливые и энергичные люди болеют? Конечно, нет, у них просто нет для этого причин. Так что обнимайтесь на здоровье!

**Итак, запоминаем и используем, как укрепить детский иммунитет:** сбалансированное витаминизированное питание, свежий воздух, полноценный сон и позитив.

Опытные иммунологи говорят, что как человек ведет себя в целом, так ведет себя и каждая клеточка его организма. Значит у активного, счастливого и самостоятельного ребенка обаятельно будет сильный иммунитет и крепкое здоровье!

Нужен всем **иммунитет**

Крепкий он -

И горя нет!

Он здоровье укрепляет

Все болезни отступают.

**Будьте здоровы!**

# СЕРТИФИКАТ

ЭТОТ СЕРТИФИКАТ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ, ЧТО  
**Прожерина Ирина Александровна**

**воспитатель**

ОПУБЛИКОВАЛА МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ НА САЙТЕ МАДОУ № 39

**ТЕМА « ВЕСНА НА ПОРОГЕ, А ЭТО ЗНАЧИ ЧТО ПОРА  
ЗАДУМАТЬСЯ ОБ ИММУНИТЕТЕ У ДЕТЕЙ»**

**Заведующий МАДОУ № 39**

**Сорокина С.В.**

2026г.

