

Профилактика заболеваемости у детей дошкольного возраста.



У детей дошкольного возраста иммунная система работает не совсем как у взрослого человека. Ребёнок ещё не успел встретиться с разными инфекциями и иммунитет к ним не совсем сформирован. В следствии чего ребёнок более уязвим перед инфекциями. Как защитить ребёнка и помочь ему?

1.Посещение дошкольных детских коллективов. Ребёнок психологически и физиологически адаптируется к коллективу, тренировка иммунной системы. В школе он меньше столкнётся с респираторными и другими заболеваниями.

2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе.
3. Рациональное питание.
4. Здоровый сон: дневной и ночной не менее 10 часов.
5. Чистота помещений.
6. Периодическое проветривание помещения и температурный режим.
7. Зарядка, физическая культура.
8. Закаливание.
9. Витаминизация.
10. Вакцинация.
11. Периодический контроль здоровья ребёнка.



Не болейте, укрепляйте иммунитет!

Составила: воспитатель Елина Н.М.