

# Консультация для родителей на тему «Физические упражнения на свежем воздухе Как средство укрепления иммунитета ребёнка»

Физические упражнения на свежем воздухе — эффективный способ укрепления иммунитета ребёнка. Они способствуют гармоничному развитию организма, повышению сопротивляемости инфекциям и общему оздоровлению.

## Польза физических упражнений на свежем воздухе

- **Укрепление иммунитета.** Умеренные физические нагрузки улучшают кровообращение, благодаря чему антитела и иммунные клетки быстрее циркулируют в организме, быстрее обнаруживая патогены.
- **Закаливание.** Прогулки и активные игры на воздухе сочетают воздействие свежего воздуха, солнца и движения, что укрепляет здоровье и повышает устойчивость к внешним воздействиям.
- **Улучшение работы систем организма.** Физическая активность положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует нормализации обмена веществ.
- **Снижение стресса.** Двигательная активность замедляет высвобождение гормонов стресса (например, кортизола), которые могут подавлять иммунитет.
- **Улучшение сна.** Регулярные тренировки увеличивают продолжительность и улучшают качество сна, что важно для восстановления организма.
- **Выработка витамина D.** На улице ребёнок получает необходимую дозу этого витамина благодаря солнечным лучам.

## Рекомендации для родителей

- **Регулярность и систематичность.** Наибольшую пользу приносят упражнения, выполняемые в системе, в определённое время дня, в разных формах и в сочетании с закаливанием организма.
- **Дозировка нагрузки.** Важно соблюдать баланс — не перегружать ребёнка, так как хроническая усталость может снизить иммунитет. Союз педиатров России рекомендует детям и подросткам для укрепления иммунной системы уделять физической активности минимум час в день.
- **Выбор видов активности.** Подойдут подвижные игры, бег, прыжки, катание на велосипеде, самокате, лыжах, коньках, плавание, танцы. Можно организовать физкультурные занятия на открытом воздухе (например, в конце прогулки в холодное время года при температуре не ниже определённого порога).
- **Учёт возраста и состояния здоровья.** Для детей с хроническими заболеваниями дозировка и интенсивность нагрузок должны подбираться по

назначению врача. Перед началом занятий при наличии заболеваний необходимо проконсультироваться с педиатром.

- **Организация прогулок.** Гулять с ребёнком следует в любое время года и в любую погоду, но важно одеваться по погоде, чтобы не переохладиться или перегреться. Длительность прогулки определяется в соответствии с погодными условиями.
- **Эмоциональный комфорт.** Важно создать для ребёнка атмосферу любви, заботы и поддержки, так как стресс и негативные эмоции ослабляют иммунную систему.

### **Важные предостережения**

- **Противопоказания.** Нельзя заниматься физической активностью при наличии жалоб на боли, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение, а также в остром периоде заболеваний (повышение температуры, озноб и др.).
- **Избыточные нагрузки.** Чрезмерно активные тренировки и перенапряжение могут повысить риск заболеть.
- **Закаливание после болезни.** Возвращаться к ежедневной физической активности после болезни следует постепенно, без избыточных нагрузок. Укрепление иммунитета — это комплексный подход, который включает не только физическую активность, но и правильное питание, режим дня, соблюдение гигиены, эмоциональный комфорт. Перед внесением изменений в режим активности или началом закаливания рекомендуется проконсультироваться с врачом.