**Укрепляем иммунитет**

      Иммунитет – это защитная реакция организма. Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организм также от генетических чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты и даже собственные измененные клетки.

Существует два вида иммунитета: врожденный и приобретенный. Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

**Как укрепить иммунитет?**

**Для этого необходимо выполнять несколько простых правил:**

**1.     Соблюдение режима дня. Питаться в одно и то же время важно не только детям, но и взрослым. Также важен и режим отдыха. Доказано, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма.**

**2.     Правильное питание. Следите, чтобы питание ребенка было разнообразным, а продукты – свежими и высокого качества.**

**3.     Движение – это жизнь. Не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день.**

**4.     Закаливание. Самыми распространенными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание и обливание.**

**5.     Вооружаемся любовью! Дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют.**

**ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГУЛОК В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.**

**В соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»:**

**продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже минус 15 0 С и скорости ветра более 7 м/с.
прогулка не проводится:
- для детей до 4 лет при температуре воздуха ниже минус 15 0 С и скорости ветра более 15 м/с;
- для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 0 С и скорости ветра более 15 м/с**