



## 8 способов укрепить иммунитет ребенка

**Пусть дети больше двигаются.** Всего 10-15 минут физической активности после пробуждения активизируют сопротивляемость организма перед вирусами. Конечно, лучше делать ее вместе с ребенком. Упражнения предпочтительно время от времени менять, как и музыкальное сопровождение. В этом случае гимнастика не будет представляться малышу как «обязаловка», он сможет получить от занятий не только физическую пользу, но и эмоциональную. Согласитесь, идти в детский сад или в школу с улыбкой и хорошим настроением приятнее, чем сонным и безрадостным. Некоторые эксперты, кстати, утверждают, что улыбка сама по себе является мощным иммуноцитом от ОРВИ, ОРЗ, гриппа и других вирусных инфекционных заболеваний.

**Используйте фитотерапию.** С наступлением периода эпидемий следует обеспечить ребенку повышенное употребление витамина С. Этого можно достичь с помощью **фитотерапии**. Подойдет для укрепления иммунитета чай с лимоном, эхинацеей и медом. Его можно чередовать с чаем с имбирем. Кроме того, можно приобрести витаминные комплексы, в состав которых входит аскорбиновая кислота. Также ее можно приобрести в аптеке в виде шипучих таблеток.

**Ввести в рацион детей больше фруктов и овощей.** Укреплению иммунной системы больше всего способствуют овощи зеленого цвета: капуста, зеленый горошек, брокколи и т.д. Естественно, лучше, если овощи будут присутствовать в рационе в свежем виде. Поскольку витамин С разрушается под действием света и тепла, салаты лучше резать крупными кусочками, чтобы увеличить шансы на его сохранность до употребления. Фрукты должны быть в детском меню каждый день.

**Закаливать детей.** Это очень эффективный способ профилактики простудных заболеваний, но при одном условии: процесс **закаливания** должен происходить постепенно. Суть его заключается в тренировке механизмов терморегуляции и активизации сопротивляемости организма к вредным воздействиям из внешней среды.

**Провести вакцинацию.** Ежегодно Минздрав России проводит сезонную **вакцинацию населения от гриппа**. Прививку делают бесплатно, детям только по согласию родителей.

**Ребенок должен гулять ежедневно.** Даже если за окном холодно, прогулки на свежем воздухе необходимы. Правда, в этом случае рекомендуется скорректировать их длительность.

**Контролировать уровень стресса у детей.** Нервное перенапряжение может стать первопричиной различных заболеваний, респираторных в том числе. Дело в том, что постоянные стрессы подрывают иммунную систему, существенно снижая ее барьерные свойства. Поэтому родителям нужно следить за душевным здоровьем детей. Не менее важно корректировать занятость отпрысков: помните, делу время, потехе – час.

**Обеспечить ребенку здоровый сон. Сон напрямую связан с иммунной системой.** Считается, что недосып приводит к уничтожению иммунных клеток крови. Очень важно, чтобы ребенок, особенно если он посещает детский сад или школу, соблюдал режим дня. Родители должны следить, чтобы дети своевременно ложились отдыхать. Тогда и утро будет бодрее и здоровее.