

За окнами зима, промозглая погода, и первыми гостями в ваш дом с приходом холодов стучаться ОРВИ, ОРЗ и грипп. Именно поэтому многие из нас задаются вопросом «Как поднять иммунитет ребенку?»

## **1. Утренняя зарядка**

Как ни банально это звучит, но начинать день с движения очень полезно. Каждое утро, после теплого чая с молоком посвятите 10 минут активному движению. Как? Да по-разному. Иногда это обычная зарядка (как в детском саду), иногда зажигательные танцы под музыку.



## **2. Правильное питание**

Питание ребенка в любое время года должно включать фрукты и овощи. Зимой это яблоки, апельсины, морковь, капуста, киви, бананы.

В первую очередь пересмотрите детский рацион питания, иначе вся информация о том, как укрепить детский иммунитет, окажется абсолютно бесполезной. Исключите из рациона малыша все продукты, содержащие консерванты и красители.



## **3. Режим и отсутствие стрессов**

Меньше ругаться и все делать по часам. Дело в том, что ничто не снижает детский иммунитет, как стрессы. Отклонение от режима – это

тоже стресс для детского организма. Поэтому возьмите за правило: соблюдать режим и не ругать ребенка.



## **4. Закаливание как средство повышения иммунитета**

После купания, во время душевых процедур, меняйте теплую воду на холодную и обратно. Перепад длится не более 1-2 секунд. Дети весело кричат и смеются. Но они настолько разгоряченные, что от холодной воды они даже замерзнуть не успевают.

Однако, их организм успевает отреагировать, мобилизуя иммунную систему.



## **5. Ежедневные прогулки**

В любую погоду старайтесь хотя бы на 30 минут выйти на прогулку. Бывают, конечно, дни, когда погода не сильно располагает, но в остальные дни старайтесь гулять. Во время пеших прогулок кровь ребенка обогащается кислородом, нормализуются процессы обмена веществ, что здорово помогает укрепить иммунитет.



## **6. От улыбки крепнет иммунитет**

Недавние исследования в области изучения защитных функций человеческого организма открыли миру необычайно простой и веселый способ повышения иммунитета - это смех. Чаще радуйтесь, улыбайтесь и смейтесь с малышом, и он у вас будет расти счастливым и здоровым.



*Подготовил инструктор ФК  
Печерица И.А.*

**ГБУСОН РО  
«Социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних  
г. Каменск-Шахтинского»**

**Рекомендации для родителей  
«Как укрепить  
иммунитет ребенка».**



2022 г.

