

Рекомендации для укрепления иммунитета ребёнка в зимний период

- **Утренняя зарядка.** Полезно начинать день с движения, можно выполнять обычную зарядку или зажигательные танцы под музыку.
- **Правильное питание.** В рацион ребёнка должны входить фрукты и овощи, молоко и молочные продукты, нежирное мясо и рыба. Следует исключить продукты с консервантами и красителями, фастфуд и сладкие газированные напитки.
- **Прогулки на свежем воздухе.** Ежедневно нужно гулять с ребёнком, длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов.
- **Режим и отсутствие стрессов.** Важно соблюдать режим и не ругать ребёнка, так как стрессы снижают иммунитет.
- **Закаливание.** Можно проводить закаливание во время душевых процедур, меняя тёплую воду на прохладную и обратно.
- **Массаж ног.** Рекомендуется делать его ежедневно перед сном, так как на ступнях много активных точек, стимуляция которых помогает повысить иммунитет.
- **Здоровый сон.** Нужно обеспечить ребёнку здоровый сон, для этого можно делать расслабляющую гимнастику перед сном, принимать ванны с травами.
- **Проветривание и увлажнение воздуха.** В отопительный сезон важно увлажнять воздух в квартире, можно использовать специальный увлажнитель или вешать на батареи влажные полотенца.
- **Чистота и гигиена.** Рекомендуется регулярно мыть руки, чтобы понизить риск заражения инфекционными заболеваниями.

