

## **Как укрепить здоровье ребенка осенью**

Традиционно считается, что осенью дети начинают чаще болеть, и это связано одновременно с началом учебного года, когда дети попадают в большой коллектив, и с изменением погоды, похолоданием, сыростью, резкими перепадами температуры. А впереди еще целая зима! Поэтому осень – самое время, чтобы укрепить здоровье ребенка.

Во-первых, позвольте ребенку больше двигаться, ведь самые непоседливые дети болеют реже, возможно из-за того, что они регулярно тренируют свою дыхательную и сердечно-сосудистую системы и становятся более устойчивыми к воздействию холодного воздуха или микробов. Позвольте ребенку не только бегать и прыгать, особенно на свежем воздухе, но и закаляться. Дети часто отказываются надевать шарф, когда им жарко, а маме так совсем не кажется. Не превращайте теплый свитер в одежду, которую носит ребенок, когда маме холодно. Дети мерзнут меньше, особенно когда двигаются, а из-за чрезмерной заботы укутанный ребенок не только не тренирует свою систему терморегуляции, но и простывает быстрее просто потому, что, вспотев, простужается от малейшего ветерка.

Во-вторых, научите ребенка следить за чистотой своих рук: больше половины болезней передается через руки и обычно попадает в организм через рот. И это не только кишечные инфекции.

Чистые руки помогают сохранить здоровье ребенка намного лучше, чем повязка, которую рекомендуют носить во время эпидемий гриппа.

И в-третьих, употребляйте в этот период больше витаминов, особенно А и С. Свежие фрукты и соки, салаты из сырых и вареных овощей, лакомства и каши из цельных злаков, орехов и сухофруктов – важная часть ежедневного рациона ребенка в холодные осенние дни. Один стакан отвара плодов шиповника или витаминного чая утром и вечером восполнит недостаток витаминов и поможет укрепить иммунитет ребенка в такой сложный период.

Также нужно постараться помочь ребенку избегать стрессов, которые сильно ослабляют защитные силы организма. Расслабляющая ванна перед сном с морской солью, отваром ромашки или душицы и маслом лаванды и ласковый, расслабляющий массаж всего тела, и особенно головы, поможет ребенку успокоиться, забыть о дневных проблемах и избежать негативных последствий стрессов.

Утро тоже желательно начинать с массажа биологически активных точек. Просто помассируйте ребенку все пальчики на руках и ногах, и еще, желательно, уши, когда будите его по утрам. Это не только полезно и приятно, но и помогает быстрее проснуться. А это в пасмурные осенние дни бывает не так-то просто сделать.

*Крепкого здоровья вам и вашим детям и осенью, и зимой!*