**Как уберечь ребенка от простуды или как укрепить иммунитет**

**Советы для родителей**Спорт для детей — активность   
Физическая развитость у детей в наши дни, к сожалению, редкость. А между тем спорт и физическая активность напрямую влияют на иммунитет ребёнка в положительном смысле. Потому позаботьтесь о ребёнке, чтобы он проводил как можно больше времени на воздухе! И не пытайтесь утихомирить своего ребёнка! Если ваш малыш катается на роликах, велосипеде, бегает, прыгает, изучая всё вокруг — это исключительно позитивно скажется на его здоровье.   
Питание для детей, укрепляющее иммунитет   
Следите, чтобы пища, которую Вы даёте ребёнку, была богата на минералы и витамины. Также можно докупать специальные витаминные комплексы, которые разработаны специально для ребёнка. Конечно лучше, если все эти витамины вы будете давать ребёнку не в форме медикаментов, а в естественном виде. Фрукты, овощи, особенно продукты содержащие витамин С:

Можно перечислить ещё очень много полезных продуктов с витамином С, которые особо важны для укрепления иммунитета. Кроме витамина С, на иммунитет оказывают позитивное влияние витамины А и Е. Так что покупая продукты, обращайте внимание на содержание вышеперечисленных витаминов. Избегайте полуфабрикатов и старайтесь, чтобы все продукты были натуральными.   
Контрастные температуры для укрепления иммунитета ребёнка   
Закалка! Детский организм, если приучить его к резким перепадам температур, настолько же естественно будет сопротивляться перепадам температур в реальных условиях, а значит, вероятность простудиться у ребёнка будет заметно снижена. Не думайте, что посещение бани или сауны это времяпровождение исключительно для взрослых. Для вашего малыша это также полезно. В то же время, не стоит слишком резко приучать ребёнка к перепадам температур. Сначала потихоньку сменяя температуру и ограничивая нахождение в самой камере сауны или бани, парой минут.

Как защитить ребёнка от простуды   
Чтобы избежать простудных заболеваний у вашего ребёнка и повысить сопротивляемость ко всяким болячкам, рекомендуется придерживаться нескольких простых правил. И тогда шансы, что ваш ребенок вдруг заболеет при смене жары на холод или побывав под дождём, значительно снижаются. Конечно, даже если ребёнок заболел, то ничего в этом страшного нет и важно не перейти в режим гиперопеки, но всё же если можно уберечь ребёнка от простуды, то почему бы этого не сделать?   
Простые советы, как уберечь ребенка от простуды.   
Приучите малыша дышать носом   
Эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом – первый способ избежать болезни.

У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок   
Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки – это позволит не допустить распространения инфекции. Кроме того, полезная привычка – чихать не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей в доме на ладошки малыша, а оттуда – прямиком в дыхательные пути.

Не забудьте про лук и чеснок   
Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы – а потому очень полезно бывает оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок. Кроме того, можно положить мелко нарезанный чеснок в контейнер от киндер-сюрприза.

Проветривайте комнату   
Даже если за окном непогода, найдите пятнадцать минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – действенное средство от микробов. Раз и навсегда откажитесь от курения в помещении – табачный дым имеет свойство просачиваться в любые щели, а на здоровье ребенка он влияет не лучшим образом: в частности, значительно снижает иммунитет.

Профилактика простуды   
Последний совет, который наверняка не понравится многим родителям — это профилактика простуды у детей с помощью препаратов. Проконсультируйтесь с вашим педиатром, какой препарат будет нести именно полезное действие для организма. В то же время, не стоит постоянно принимать профилактические лекарства, во-первых потому, что организм привыкает к действию и реагирует уже не так, а во-вторых, всем понятно, что лекарство это яд, который приносит пользу только в определённых дозах. Отличной профилактикой послужит зимняя прогулка на санках.

Вот такие простые советы помогут вашему ребёнку не простужаться. Конечно, волшебства и гарантий никаких нет, плюс у каждого ребёнка своя наследственность и свой наследственный иммунитет, но всё же такие простые действия обезопасят и увеличат шансы на здоровый досуг, а не на лежание в постели.   
Будьте здоровы!

Социальный педагог С.М.Ларина