 **«Оздоровление детей в осенний период».**

**Свежий воздух - залог здоровья**

Считается, что именно свежий, насыщенный кислородом воздух, способствует укреплению здоровья. Поэтому прогулки на воздухе должны быть постоянными и практически в любую погоду, за исключением, пожалуй, сильного дождя или снегопада. Очень хорошо, если ребенок будет хотя бы 2 часа в день находиться на свежем воздухе.

При прогулках следите за тем, чтобы малыш всегда был одет по погоде. Не кутайте ребенка, боясь, что он простудится. Такого рода внимание в большинстве своем приносит вред, чем пользу. Вспотевший ребенок быстро ее подхватит, попав на сквозняк.

**Лекарственные средства, укрепляющие иммунитет**

Часто возникает вопрос по поводу того, какими препаратами можно поднять иммунитет ребенку. Сегодня существует масса витаминных комплексов. При выборе его необходимо в первую учитывать то, для детей какого возраста он предназначен. Ведь подбор витаминов во всех подобных таблетках проводится всегда с учетом возрастных особенностей и потребностей детского организма в данное время.

Для того чтобы правильно подобрать подобное средство, лучше всего обратится к участковому педиатру, который на основе своего опыта предложит наиболее подходящий для данного возраста витаминный комплекс.

Если говорить о том, как поднять иммунитет грудному ребенку, то основой его защитных сил является грудное молоко. Ведь в нем содержатся самые разнообразные витамины, а также готовые антитела, которые позволяют предотвратить развитие заболеваний. Именно поэтому все педиатры мира твердят о неоценимой пользе естественного вскармливания.

**Правильное и сбалансированное питание - основа стойкого иммунитета**

Для укрепления защитных сил организма немаловажным фактором является правильное питание. В частности рацион ребенка должен включать разнообразные блюда, которые богаты витаминами и полезными веществами. Так овощи, фрукты и зелень должны обязательно присутствовать в рационе малыша. Питание должно происходить по режиму, с соблюдением временного интервала. Это обеспечивает равномерное поступление в организм энергии, которая высвобождается при расщеплении веществ. При этом в детском меню обязательно должны присутствовать мясо, рыба, яйца, зерновые, овощи, фрукты, орехи. Данные продукты, поднимающие иммунитет у детей, очень важны для улучшения сопротивляемости маленького организма.
