Укрепление детского иммунитета

Родителей всегда волновал вопрос о том, как укрепить иммунитет ребенка. Существует несколько способов, такие как вакцинация, закаливание и витаминизация. Помимо этого существует лечебная гимнастика. Всегда было известно, что на органы взрослого человека и ребенка можно воздействовать, осуществляя определенные физические упражнения. Существует массаж для маленьких детей, который помогает преодолеть и предотвратить многие болезни. Самый лучший возраст ребенка для начала таких процедур – полтора месяца. Постепенно, когда ребенок подрастет, можно переходить к лечебной гимнастике, которую он может осуществлять самостоятельно.

При массаже важно понять, приятны ли ребенку такие прикосновения, поглаживания и т.д. О положительном отношении ребенка скажет его улыбка и реакция тела. Соответственно, если у ребенка что-то будет вызывать дискомфорт, то он будет плакать. Особенно сильно лечебная гимнастика помогает при болях в кишечнике. Лечебная физическая культура так же используется при проблемах сердечнососудистой системы и органов дыхания, неврологии, различных травмах.

Прежде чем самостоятельно выполнять какие-то упражнения, необходимо проконсультироваться со специалистом, который подберет подходящий комплекс упражнений. Необходимый эффект при осуществлении лечебной гимнастики проявляется при чутком надзоре врачей. Очень часто комплекс упражнений сочетается с массажем.

Традиция проведения лечебной гимнастики проходит период возрождения в детских садах и школах.

Таким образом, если ребенок часто болеет, то стоит попробовать заниматься лечебной физической культурой под наблюдением специалистов.