

## Как поддержать иммунитет ребенка в детском саду?

### 1. Адаптация к детскому саду

Стрессы значительно ослабляют защитные силы организма. Чем младше ребенок, тем более сильным стрессом становится для него отрыв от родителей и посещение детского сада. К тому же, иммунная система ребенка еще незрелая - для иммунитета ребенка 2 лет садик становится серьезным испытанием. Поэтому среди маленьких посетителей ясельных групп так распространены болезни. Не рекомендуется рано отдавать ребенка в детский сад. Если же у родителей нет другого выбора, нужно постараться облегчить адаптационный период и минимизировать стрессы.

### 2. Закаливание

Многие родители знают о пользе закаливания. Но страх простудить ребенка преобладает – мало кто решается практиковать обливание прохладной водой, хождение босиком, сон при открытой форточке, прогулки при прохладной погоде, утощение ребенка мороженым. Напрасно! Организм, который «не боится» перепадов температур, не болеет простудными заболеваниями.

### 3. «Витаминное» питание

Задача родителей - дополнить детсадовский рацион питания продуктами, богатыми витаминами. Замороженные летние ягоды, сезонные фрукты и овощи, травяные чаи, соки и компоты, мед (при отсутствии аллергии!), рыба и яйца - должны ежедневно присутствовать на детском столе. В случае нехватки в детском организме определенных витаминов, можно принимать специальные витаминные комплексы (по рекомендации врача).

### 4. Физические нагрузки

Утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры - лучшие средства для иммунитета ребенку 3 лет. Дети, которые много двигаются, болеют гораздо реже, по сравнению с детьми, которые большую часть времени проводят в неподвижности, даже если при этом они изучают иностранный язык или решают математические задачи.

### 5. Режим дня

Распространенная проблема – ребенок выспается во время «тихого часа» в детском саду, поздно засыпает ночью, с трудом просыпается утром. Недостаток отдыха – еще одна причина ослабления иммунитета и частых болезней. Строгое соблюдение режима (даже в выходные дни) – залог крепкого здоровья ребенка.

