**Какие условия необходимо создать, чтобы ребенок не болел?**

***1. Доброжелательная обстановка в семье.***

**Дети по своей природе эгоцентричны, то есть все, что происходит вокруг них, они воспринимают на свой счет, считая себя причиной всех неприятностей (развод родителей, смерть любимой собаки, скандалы в семье, переезд на новое место жительства, расставание с матерью, проблемы в детском саду или школе).**

**Понятно, что избежать стрессов невозможно. Но можно и нужно учиться их переживать без последствий для психики.**

**Для маленького ребенка - это сложная задача, необходима помощь и поддержка родителей. В чем она заключается?**

* **Вы сами должны излучать спокойствие, уверенность в себе, оптимизм, тогда это состояние будет передаваться ребенку, помогая ему пережить стресс.**
* **Не сдерживайте эмоции ребенка, загоняя их вглубь подсознания. Знаменитое родительское «Прекрати орать!», наказания за проявление гнева, раздражения, упрямства - это и есть примеры сдерживания эмоций ребенка. Сдержанная разрушающая энергия эмоций проявится в виде неврозов, комплексов, сниженного иммунитета и букета болезней. Лучше направьте энергию ребенка в мирное русло.**

***2. Прогулки на свежем воздухе.***

**Увеличивать время прогулки надо постепенно.**

* **Свежий воздух необходим для правильной работы всех систем организма и особенно мозга.**
* **Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D.**
* **Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.**
* **Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.**
* **Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют, если они уже угасли.**
* **Прогулки способствуют профилактике близорукости. В помещении взгляд фокусируется только на близкорасположенных объектах, а на улице – еще и на далекорасположенных, что является отличной профилактикой близорукости.**
* **Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.**

***3. Двигательная активность.***

**Поощряйте и стимулируйте двигательную активность ребенка.**

* **Движение способствует физическому и интеллектуальному развитию ребенка.**
* **Стимулирует деятельность всех жизненно важных систем организма, особенно сердечнососудистой и иммунной.**

***4. Достаточный минимум одежды.***

**Количество одежды на ребенке должно быть умеренное, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.**

**Главное требование к детской одежде – возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.**

***5. Хождение босиком.***

**Имеется в виду хождение босиком в помещении, но в теплое время года можно побегать босиком по чистому песочку или травке. Что это дает?**

* **Хождение босиком закаляет.**
* **Стимуляция нервных окончаний, находящихся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.**

***6. Чистая, прохладная детская комната.***

**Комнату, в которой ребенок проводит большую часть времени, необходимо ежедневно убирать от пыли и проветривать.**

**Температура воздуха не должна превышать 22°С. Оптимальная температура для ребенка, когда он не потеет и не мерзнет 18-20°С.**

***7. Купание в прохладной воде.***

**Имеется в виду купание без использования мыла.**

**Вода в ванне должна быть такой температуры, при которой ребенок активно двигается и чувствует себя комфортно, не плачет. Если ребенок неподвижно лежит в воде, значит, она для него слишком теплая.**

**Понижать температуру воды и продолжительность купания надо постепенно.**

**Для достижения положительного эффекта купаться надо каждый день.**

***8. Дополнительные меры.***

**Если адаптационные механизмы ребенка уже угасли, иммунитет снижен (ребенок часто простужается), то можно к вышеперечисленным принимать дополнительные меры (обливания, обтирания, гимнастика), позволяющие вернуть утраченное здоровье быстрее.**

***Главное, применять эти правила***

* **в комплексе,**
* **систематично,**
* **постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность.**

**Если ребенок редко гуляет, дома ходит в носках и тапочках, бОльшую часть времени проводит в манеже, НО перед сном его иногда обливают холодной водой, то толку от этого не будет никакого.**

**Необходимо учитывать также наличие болезней и настроение ребенка.**

**Закаливающие процедуры должны доставлять вашему ребенку удовольствие. Если ему не нравится обливаться холодной водой - пусть ходит босиком. Если активным прогулкам предпочитает игры в комнате, - откройте окно. Всегда можно найти компромиссное решение.**