Как стать Неболейкой

Уважаемые родители! Для того, чтобы определить устойчивость организма ребёнка к заболеваниям, вам нужно подсчитать, сколько раз он болел за предыдущий год. Подсчёт закончите сегодняшним днём.Если ребёнок болел не более трёх раз в году, то устойчивость его организма нормальная. И для сохранения здоровья малыша вам необходимо "держать три линии обороны":

1. Соблюдение режима дня

- рациональное питание;

-гигиена одежды и помещения

2. Закаливать. Закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

- рациональная, неперегревающая одежда детей;

- сон при открытой форточке;

- хождение босиком в помещении;

-солнечные, воздушные ванны;

контрастные, водные процедуры;

-плавание.

3. Обеспечивать необходимую двигательную активность ребёнка

- утренняя зарядка;

- прогулка;

- подвижные игры;

- занятия спортом( футбол, плавание, лыжи, катание на коньках, на велосипеде, баскетбол и др.)

Если же ваш ребёнок болел более четырёх раз в году- это часто болеющий ребёнок. И для его оздоровления нужно получить у врача конкретные рекомендации.