**Здоровье дошкольника.**

**ПРАВИЛО 1:**

 Отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны - все это поможет ребенку как можно безболезненней пройти акклиматизацию в новом детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку - это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

**Правило 2:**

 Психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом.

**Правило 3:**

 Перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно вам самим, чтобы потом не кусать локти, что вовремя не распознали ту или иную болезнь. А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе - если сам болен, не заражай других.

**Правило 4:**

 Сбалансированное питание - основа здоровья ребенка.

Организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чаи! Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

**Правило 5:**

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Статистика утверждает, что среди закаленных детей больных в разы меньше. Дрожа за здоровье малыша, мы надеваем на ребенка лишнюю пару колгот вместо того, чтобы поутру окатить его кувшином холодной воды, и добиваемся обратного эффекта: получаем избыток тепла, в результате которого ребенок потеет и простужается с еще большей вероятностью. Все хорошо в меру, поэтому и закалка тоже требует системного подхода, в противном случае есть риск добиться обратного эффекта.

**Правило 6:**

 Страховой полис для иммунитета

 Промывание носоглотки ребенка после возвращения из детского сада. Для промывания используется (0,85 - 1%-ный) раствор поваренной соли или же специальные препараты на основе морских солей, продающиеся в аптеках. После промывания можно смазать нос оксолиновой мазью. Помимо этого нужно не забывать мыть руки с мылом после прогулок и перед едой и по возможности избегать общественного транспорта и других мест СКОПЛЕНИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЛЮДЕЙ.