**Консультация для родителей на тему:**

**«Чтобы ребенок часто не болел».**

К родительскому счастью и радости, чтобы ребенок рос нормальным, ничего особенного делать не нужно и тем более – ни в коем случае не следует его бесконечно лечить. Но, к сожалению многих мам и пап, для этого необходимо тратить свое время, усилия и деньги в том числе. Сразу хотим отметить, что данные ниже рекомендации касаются абсолютно всех детей! И если вы будете им следовать, то ваши детки будут болеть и выздоравливать правильно.

Итак, вы должны постоянно обращать внимание на следующие факторы:

**Детская комната.** Не у всех, конечно, есть такая возможность, но следует о-о-очень постараться, чтобы обеспечить ребенку отдельную детскую комнату или хотя бы – уголок. Здесь не должно быть лишних пылесборников (ковров, мягких кресел и игрушек), только натуральные ткани и материалы (деревянные кровати и шкафы, хлопчатобумажная постель с минимумом красок). Приучитесь собирать все игрушки перед сном и каждый вечер кроме проветривания делать влажную уборку. Книги спрячьте за стекло, а мягких зверушек – в герметически закрывающийся мешок. Одеяла, подушки и шторы следует часто стирать, пыль протирать, воздух увлажнять. Пылесос – только с водяным фильтром. И никаких запахов! Краски, бытовая химия, дезодоранты, табачный дым, цветущий лимон – что бы то ни было, в детской комнате не должно пахнуть ничем.

**Микроклимат**. Этот фактор имеет принципиальное значение, особенно во время болезни. Перед сном и после необходимо интенсивно проветривать детскую комнату. Следите, чтобы температура воздуха не превышала в ней 21-22 градуса, а в ночное время не поднималась выше 18-ти. Влажность – 60-70%.

**Сон.** Ребенок должен спать в прохладном помещении. Воздух во время сна – чистый, свежий и нетеплый. Зимой можно надеть пижаму или укрыть теплым одеялом, но только не греть помещение. А вообще не следует одевать ребенка на ночь теплее, чем себя (это касается не только сна, но и вообще всего – пребывания дома, прогулок на улице). Постель и кровать – гипоаллергенные.

**Одежда и игрушки.** Нет надобности покупать ребенку много одежды и много игрушек. Он быстро растет, и кофточка скоро станет мала, а игрушки все равно надоедают, сколько бы их ни было, причем, чем их больше, тем ребенок сильнее в них теряется. Зато есть потребность покупать качественные игрушки и одежду из натуральных тканей. Если вы заботитесь о своем малыше и хотите, чтобы он был действительно здоровым, выбирайте только хорошую продукцию. Это же относится и к обуви.

**Питание.** То же самое касается питания. Никакой дешевой колбасы и ядовитых сухариков. Только самое лучшее и натуральное, что вы только можете достать. Конечно, все относительно, ведь даже в качестве мяса вы не можете быть уверенны, если не вырастили животное сами. Но все ж домашний мясной паштет будет куда более безопасным вариантом, нежели любая магазинная паста или розовая сосиска. Большую роль играет и культура питания. Мы привыкли пичкать своих детей едой. Но вы учтите, что маленькие дети не могут и не должны кушать много, а заставлять и насильно их кормить – крайне вредно. Идеально, если ребенок просит кушать сам. Если нет – не давайте. Но для этого отмените все перекусы и грызения сладостей между приемами полноценной пищи. Относительно сладкого, так его количество также следует контролировать, впрочем, как и качество: лучше фруктоза, чем сахароза. Мед и сухофрукты – идеальная сладость для ребенка.

**Питье.** Особенно во время болезни ребенок должен достаточно пить. Если не ест – не беда, но если не пьет – плохо. Поэтому в зоне его досягаемости всегда должна находиться пригодная для питья жидкость: негазированная некипяченая минеральная вода, компот из ягод или сухофруктов, фруктовый чай. Не из холодильника и не из микроволновки, обычное питье комнатной температуры, которым ребенок смог бы утолить жажду, а не вкусно напиться (никакого кваса или лимонада).

**Гигиена.** Принимать душ или купаться, умываться и чистить зубы ребенок должен каждый день! Следите, чтобы во рту не оставалось сладкого, даже если он еще и не ложиться спать. Чистая голова, руки, ногти и ротовая полость, обмывание простой водой без мыла (чаще двух раз в неделю мыть ребенка с мылом не стоит) – все это обязательно!

**Нагрузки**. Следите за тем, чтобы ребенок достаточно двигался. Активная деятельность просто необходима маленькому непоседе. Лучше всего – на свежем воздухе, так что гулять необходимо ежедневно при любой погоде (кроме жары в 45 градусов и мороза в минус 30). А вот спортивные занятия в больших коллективах в закрытом пространстве – нежелательный вариант. И не перегружайте детей кружками и секциями. Если вашей дочери всего 4, а она не успевает гулять, потому что после сада у нее если не английский, так рисование, то вряд ли можно говорить о здоровом ребенке.

**Отдых.** Как резвиться, так и отдыхать ребенок должен в достаточной степени. Старайтесь как можно дольше продлить привычку спать днем. Следите, чтобы ребенок спал достаточное количество часов в сутки для своего возраста. Относительно оздоровительного отдыха, то нет ничего лучшего для восстановления детского иммунитета, чем лето в деревне у бабушки. Свежий воздух, надувной бассейн с водой и горка песка во дворе, ягоды с собственного огорода, умывание холодной водой по утрам и ходьба по росе – за несколько недель иммунная система городского малыша заметно взбодрится!

**Лечение.** Не усердствуйте в лечении. Дав антибиотик ребенку вы, возможно, будете спать спокойней. Но вот здоровье ему подорвете основательно. Если обеспечить все необходимые условия для жизни (воздух, температура, еда-питье), о чем мы говорили выше, и прибавить к этому еще закапывание и промывание носа физраствором, то дите выздоровеет легче и быстрее, а здоровье останется целее. От температуры можно дать детский парацетамол и только в том случае, если действительно есть в этом необходимость. Хороший врач может очень доступно объяснить родителю, в каком случае необходимо сбивать температуру ребенку. А до критического момента достаточно обильного питья и обтирания простой водой. И не спешите вести его снова в сад или школу после болезни. С момента, когда температура тела стала стабильно нормальной, должно пройти минимум три дня. А вообще, неделю после болезни ребенок должен восстановиться, при этом много играть, гулять и двигаться.

Не поленитесь обеспечить все описанное своему малышу. Пусть ваша родительская любовь выражается в действиях, направленных на заботу о его здоровье, а не на покупку многочисленных игрушек или поездки заграницу. Сделайте предложенный нами образ жизни общим для всей семьи, и вам это непременно понравиться и пойдет на пользу.

Пусть ваши дети болеют и выздоравливают правильно! Пусть ваши дети растут нормальными здоровыми ребятами!

 **Инструктор по ФК : Мишнева Л.И.**