# Для каждого возрастного периода педиатрами установлены свои нормы заболеваемости, до трех лет часто болеющим ребенком считается тот малыш, который подхватывает 6 и более ОРЗ за год. От трех до пяти лет эта цифра уменьшается на единицу, а для детей старше пяти лет нормой является 4 заболевания в год. Если малыш болеет больше, то родителям имеет смысл задуматься об укреплении его иммунитета, от которого во многом зависит состояние здоровья.

# Универсального ответа на вопрос о том, что делать, если ребенок часто болеет, не существует. Но для того, чтобы укрепить здоровье, существуют общие рекомендации.

# Во-первых, это сбалансированное питание и прием витаминов, особенно в осенне-весенний период. В рационе ребенка должны присутствовать растительные и животные белки, молочные продукты, свежие фрукты и овощи, только так организм ребенка будет получать все необходимые вещества.

# Во-вторых, это закаливание. Часто родители чрезмерно опекают болезненных детей, запрещая им не только игры с водой, но и обычные прогулки в погоду, кажущуюся не идеальной. Для ослабленных детей существуют специальные щадящие схемы закаливания, но без него вырваться из порочного круга болезней будет трудно.

# В-третьих, это физические нагрузки. В детских дошкольных учреждениях для детишек с ослабленным здоровьем, отнесенных к 3 и 4 группе здоровья, существуют отдельные программы. Дозирование нагрузок для них планируется уменьшенное, но дети не отделяются от жизни всего остального коллектива. Это позволяет на психологическом уровне чувствовать себя увереннее.