****

**Что делать, чтобы ребенок не болел?**

***К сожалению, в современном обществе детские болезни – это чуть ли не норма. У всех на слуху фразы: «Детей без соплей не бывает», «Пойдет в детский сад - начнет болеть», «Не сиди на сквозняке - простудишься!», «Не лезь в лужу – заболеешь!», «Девочкам босиком ходить нельзя» и т.д. в том же духе.***

А ведь можно сделать так, что ребенок простудными заболеваниями не будет болеть вообще, а инфекционные болезни будет переносить легко и без осложнений. Как? Ответ прост и сложен одновременно:

Обеспечить условия существования ребенка, максимально приближенные к естественным!

Итак, какие же 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

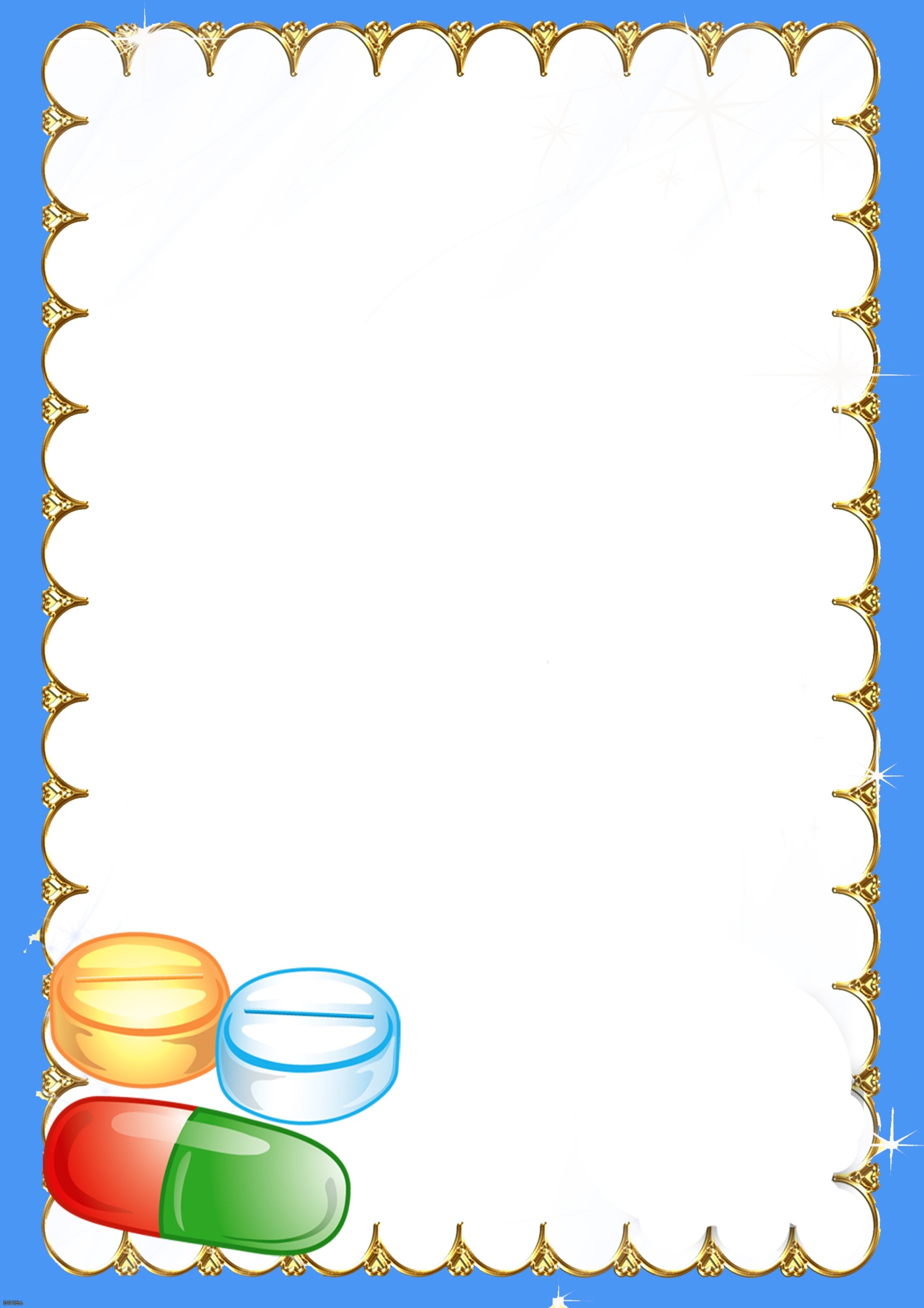
«Прекрати орать!», наказания за проявление

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 далеко расположенных, 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.**

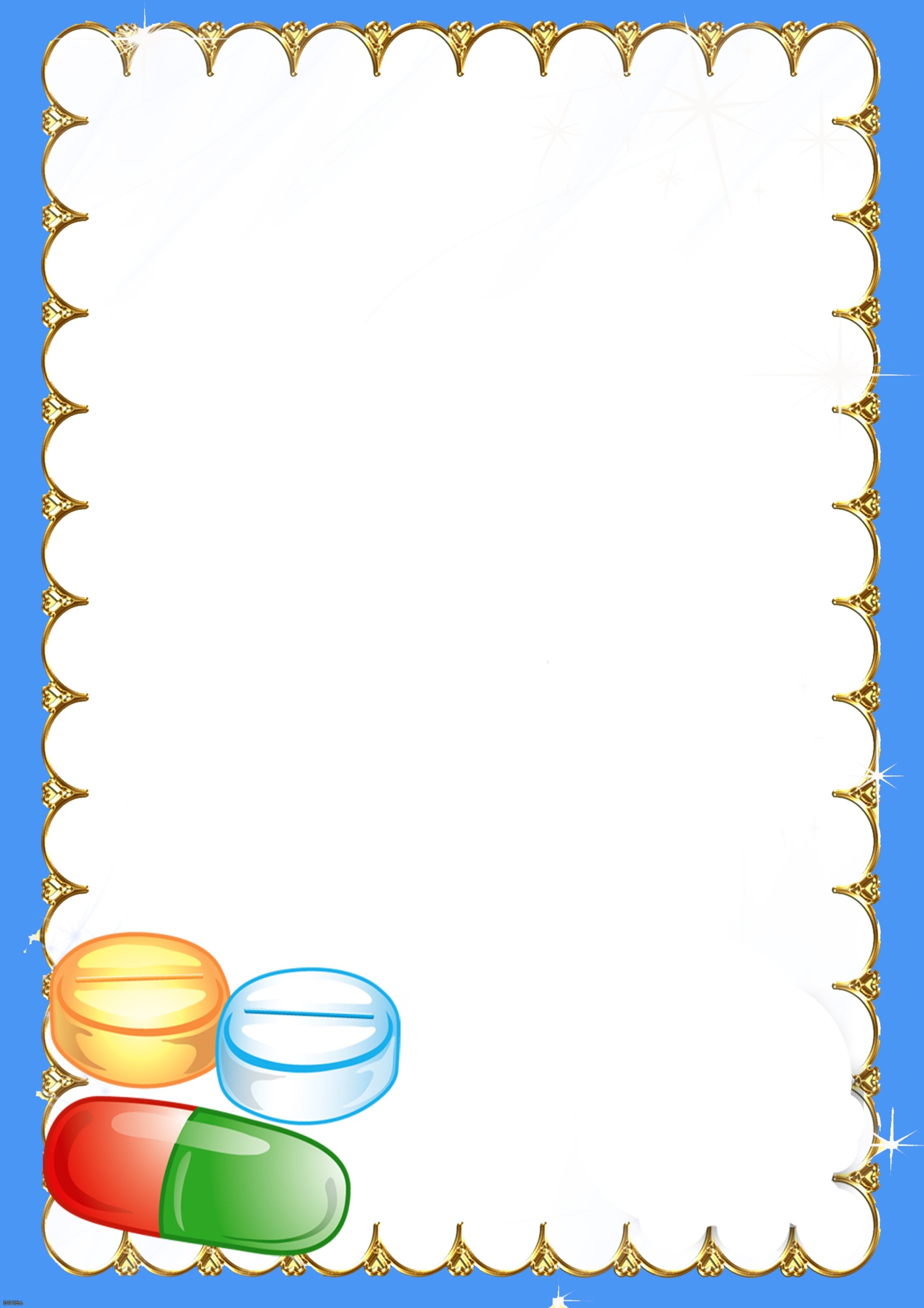
Количество одежды на ребенке должно быть умеренное,

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.**

