

Консультация для родителей по оздоровлению часто болеющих детей

Уважаемые родители, ничего страшного, если ребенок болеет 2-3 раза в год, как и вы сами. Разумеется, если не случается осложнений. А если простуды, простите, ОРВИ, случаются четыре раза в год? А если шесть? А ведь бывает, когда малыш переносит по 8-12 ОРВИ за год.



От чего же зависит крепкий иммунитет малыша?

- ✚ Во-первых, от его образа жизни. Ему на пользу пойдут прогулки в любую погоду, физические упражнения и закаливание.
- ✚ Во-вторых, от качественного питания. Энергию и силы он получает от продуктов, богатых витаминами и микроэлементами.
- ✚ В-третьих, от тренировки его иммунитета. Хотя, будет ли он болеть, зависит не только от иммунитета, но и от профилактики.

Простые решения:

1. Больше витаминов. Включайте в рацион питания вашего ребенка больше фруктов, овощей и ягод.
2. Не забывайте мыть руки перед приемом пищи.
3. Малыша следует правильно одевать. Для активно двигающихся на прогулке дошкольников достаточно трех слоев одежды, иначе они могут вспотеть
4. Соблюдайте режим дня.
5. Закаливание. Начинайте закаливание с малого, постепенно увеличивая время процедуры закаливания.

