**Будь здоров!**

Частые респираторные заболевания у детей 5-7 лет — главная причина беспокойства родителей. Иммунная система ребенка дошкольного и младшего школьного возраста недостаточно развита, поэтому пока не может эффективно подавлять атаки патогенных микроорганизмов. Сопротивляемость бактериям и вирусам также снижается под воздействием провоцирующих факторов:

* несбалансированного питания,
* дефицита сна,
* высоких физических и умственных нагрузок,
* стрессов и переживаний, связанных с переходом из детского сада в школу.

Еще одной причиной того, что ребенок 5 или 6 лет стал часто болеть, является гиповитаминоз. Длительный недостаток одного или нескольких важнейших витаминов приводит к ослаблению иммунитета. Мы расскажем, что поможет нормализовать работу иммунной системы и повысить сопротивляемость инфекциям.

**5 правил детского иммунитета**

Детский организм имеет ряд особенностей, предрасполагающих к высокому риску заболеваемости. Это так называемые критические периоды развития, когда возрастающий уровень обмена веществ, направленный на обеспечение интенсивного роста, приводит к уменьшению резервов защиты. Периоды интенсивного роста ребенка приходятся на возраст 4–6, 11–12 и 16–17 лет. В эти промежутки дети вполне вероятно могут болеть чаще. Однако повысить иммунитет и научить детский организм противостоять различным вирусам и инфекциям вполне по силам каждой маме. Достаточно соблюдать 5 простых правил.

**Правило первое: полноценное разнообразное питание**

 По возможности постарайтесь хотя бы полгода кормить ребенка грудью. В дальнейшем важной составляющей детского меню должны стать кисломолочные продукты. В твороге, йогурте, кефире, ряженке и других кисломолочных продуктах содержатся пробиотики — лакто- и бифидобактерии, которые благоприятно сказываются на микрофлоре кишечника, нормализуют процесс пищеварения.

А вот в употреблении сахара, напротив, малыша стоит ограничить, и речь не только о конфетах, шоколаде или сахаре в чистом виде. Его более чем достаточно в, казалось бы, безобидных соках и йогуртах с добавками. Поэтому, покупая продукты для детского стола, тщательно изучайте состав. Особое место в рационе ребенка отводится овощам и фруктам. При этом не стоит гнаться за заморскими изысками. Детям до 3-х лет в принципе не рекомендуется давать экзотические овощи, фрукты и ягоды — они могут не только оказаться тяжелы для желудка ребенка, но и вызвать аллергическую реакцию.

**Правило второе: здоровый сон повышает сопротивляемость организма**

 Дети, которые регулярно не высыпаются, более восприимчивы к болезням. Для отличного самочувствия новорожденным и младенцам до 6 месяцев суммарно необходимо до 18 часов полноценного сна в сутки, малышам до 1,5 года — 12–13 часов, детям от 2 до 7 лет — не меньше 10–11 часов.

Родители часто упускают из виду один немаловажный момент: подготовку ребенка к детскому саду. Пока мама в отпуске по уходу за малышом, она из лучших побуждений может позволить ему спать до 10 утра. Вплоть до того дня, когда приходит время ей идти на работу, а ребенку — в сад. Теперь подъем для всех в 7:00, а то и раньше. Стресс? Конечно.

 Кроме полноценного сна с определенным графиком оптимальный для укрепления иммунитета режим дня подразумевает также прогулки на свежем воздухе. Причем в любую погоду и не меньше 2–3 часов! Единственное исключение — дети до 10–12 месяцев. Их можно не выводить на прогулку, если температура воздуха ниже 15 градусов и ветрено. Но даже в этом случае есть выход: дневной сон в коляске на балконе, например.

**Правило третье: холодная вода — друг иммунитета**

 Если с рождения закаливать ребенка, его иммунитет будет значительно выше. При пеленании или смене подгузника не бойтесь подержать новорожденного несколько минут без одежды. Постепенно увеличивайте время принятия воздушных ванн, доведя к полугоду до 30 минут в день.  Когда ребенок подрастет, можно переходить, например, к контрастному душу. Начинать закаливать ребенка следует с небольших перепадов температур, поливая лишь стопы малыша. Продолжительность таких процедур — 2–3 минуты.

Промывание носа холодной водой волшебным образом устраняет насморк и повышает сопротивляемость организма респираторным инфекциям. А любимое детское лакомство — мороженое, если есть его по чуть-чуть, небольшими кусочками, — отлично «тренирует» горло. Важный элемент в закаливании — одевание ребенка по погоде, без лишних укутываний. Многие родители даже лицо малышу закрывают шерстяными платками и шарфами так, что только глаза видны. Это неправильно!

 Ребенок дышит, на ворсинках шарфа оседает конденсат. В конечном итоге от этого становится еще холоднее. Никуда не деваются бактерии и вирусы. Их же ребенок обратно и вдыхает. А если мама к тому же не стирает шарф каждый день, то назавтра она фактически укутает лицо малыша рассадником инфекций. Даже самый крепкий иммунитет не всегда способен выдержать такую «заботу».

**Правило четвертое: уроки физкультуры для детей и взрослых**

 Физически активные дети болеют реже сверстников, растут более крепкими и выносливыми. Найдите ребенку занятие, которое ему придется по вкусу, и запишите на секцию. А еще ничто так не стимулирует ребенка к активному и здоровому образу жизни, как пример родителей.

**Правило пятое: крик убивает иммунитет**

 Ничто так не подрывает здоровье ребенка, как стрессы. Если малыш растет в атмосфере постоянных ссор и конфликтов, его организм теряет способность сопротивляться вирусам и бактериям. Для хорошего иммунитета ребенку важно находиться в спокойной психоэмоциональной атмосфере. Так что постарайтесь не выяснять отношения при ребенке, не вымещайте на нем обиды, усталость и раздражение, максимально оградите от негативных эмоций, и он обязательно отблагодарит вас счастливой улыбкой.