**[Как не заболеть в садике?](http://www.medknow.ru/healtharticles/405-psixologiya-i-vospitanie-detej-ot-4-do-5/2183-kak-ne-zabolet-v-sadike.html)**

* [Закаливание](http://www.medknow.ru/healtharticles/405-psixologiya-i-vospitanie-detej-ot-4-do-5/2183-kak-ne-zabolet-v-sadike.html#1)
* [Промываем носик морской водой](http://www.medknow.ru/healtharticles/405-psixologiya-i-vospitanie-detej-ot-4-do-5/2183-kak-ne-zabolet-v-sadike.html#2)
* [Детские болезни](http://www.medknow.ru/healtharticles/405-psixologiya-i-vospitanie-detej-ot-4-do-5/2183-kak-ne-zabolet-v-sadike.html#3)

Как только малыш идет в садик, он первое время часто болеет. Можно ли как-то защитить кроху от инфекций? Да, если заниматься профилактикой заболеваний и укреплять иммунитет. Наша иммунная система распознает «врагов» (вирусы, инфекции) и мешает им распространяться в организме. В дальнейшем формируется так называемая иммунологическая память, которая помогает дать более эффективный отпор при следующих встречах с теми же «врагами». Именно поэтому так важно тренировать иммунитет, не отказываться: - от воздушных ванн; - от контрастного душа; - от обливаний.

 **Закаливание**

Приучите годовалого малыша к такой закаливающей процедуре. Поставьте его в таз и медленно поливайте ему ножки от колен и ниже из 2 кувшинов. В одном, с которого вы начинаете процедуру, температура воды 36 градусов, в другом – на два градуса меньше. После закаливания слегка разотрите ножки полотенцем и оденьте кроху. Описанную процедура делайте неделю. Потом уменьшите воду в «холодном» кувшине еще на 1 градус. Через неделю еще на один. Постепенно вода во втором кувшине будет доведена до 18 градусов. В первом же, как и в начале, вода будет температурой 36 градусов. Вы добиваетесь контрастного обливания ног и этим укрепляете организм. Когда вы утром умываете 2,5-3-летнего ребенка, разденьте его до пояса и помойте не только лицо, но и грудь, верх спинки, подмышки, шею. Эти действия вызовут активную реакцию сосудов, уйдет застойная кровь, придет новая, богатая кислородом.  Ваш кроха сразу почувствует себя бодрее. Эту процедуру сначала делают теплой водой, но неделю за неделей температуру понемногу снижают до 18 градусов. Такой водой продолжают закаливание. Можно заниматься закаливанием и в течение дня. Лучше начинать летом, когда малыш часто потеет. Делайте обтирания и обливания. Только не спешите снижать температуру. Организм ребенка должен привыкнуть к изменениям. Начиная с 2,5 лет, ребенка можно приучить летом к обливанию водой, температура которой 24 градуса. Зимой вода для обливания должна быть теплее - 28 градусов. Хороший закаливающий эффект дают игры в воде. Налейте теплую воду в тазик и бросьте туда игрушки. Разрешите ребенку играть в воде, сколько ему хочется. Постепенно вода остынет до комнатной температуры. Летом таз с водой можно поставить на свежем воздухе. С 1,5-2 лет малыша можно ставить под душ на 1-2 минуты. Начинать с температуры воды 36 градусов, снижая каждую неделю на 1 градус. Полезно отдыхать с ребенком на море. Он подышит морским воздухом, побегает в воде, поиграет с мокрым песком и сразу окрепнет.

 **Промываем носик морской водой**

Не нужно стремиться к стерильной чистоте в квартире, но и совсем забывать об уборке нельзя. Как показывает опыт, дети, в чьих домах порядок и чистота, болеют реже, чем их сверстники, которые живут в антисанитарных условиях. Влажную уборку следует делать не реже раза в 2-3 дня. Желательно мыть полы со слабым раствором дезинфицирующего средства. После возвращения из детского садика малыш должен переодеться, снять уличную обувь, и одеть домашнюю, помыть руки с мылом. Во время мытья рук вы можете рассказать ему о вредных микроорганизмах, которые только и думают, как бы проникнуть в организм и вызвать какую-нибудь болезнь. Можно сочинить на эту тему сказку про мыльницу, мыло, зубную щетку и микробы.
После мытья рук ребенка нужно вытирать его полотенцем. Нельзя пользоваться одним полотенцем со взрослым. В период простудных заболеваний желательно промывать носик и полоскать горло раствором морской воды («Аквалор», «Аквамарис» или приготовленным самостоятельно). Часто проветривайте помещение.

**Детские болезни**

В детских садах «гуляют» такие детские болезни как свинка, корь, краснуха, ветряная оспа, скарлатина. Они передаются воздушно-капельным путем. После выздоровления кроха приобретает стойкий пожизненный иммунитет к этим заболеваниям.
Стоит помнить о том, что иммунитет ослабляет стресс, поэтому если кроха боится или не хочет идти в садик, чаще хвалите его. В среднем адаптационный период продолжается 2-6 месяцев. В течение этого времени можно водить ребенка в садик на полдня. В садик можно брать детские игрушки, которые легко мыть.

Если в семье два ребенка, один из которых грудной, другой - ходит в детский сад, то надо предпринять несколько действий, чтобы грудничок не заразился от своего братика или сестренки. Наладьте грудное вскармливание. Грудное молочко лучше всего защитит малыша от инфекций. Больше гуляйте, закаляйте детей, проветривайте комнату. Почаще стирайте постельное белье при высокой температуре. Если старший ребенок все-таки заболел, поддерживайте чистоту в его комнате. Микробы не любят этого.