**Консультация для родителей**

**«Давайте растить детей здоровыми!»**

Детский сад для ребенка - это практически его второй дом. Так как большую часть времени он проводит в детском саду. Но нужно подчеркнуть, что в каждом дошкольном учреждении присутствует агрессивная вирусная среда и она постоянно обновляется. Поэтому каждый попавший в эту среду ребенок подвергается угрозе частых простудных заболеваний. Несмотря на то, что у ребенка насморк или другие симптомы простуды или гриппа, родители все равно ведут своих детей в детский сад,

не подозревая о том, что они подвергают опасности всех детей группы.

От инфекций ребенок не спрячется нигде ни дома, ни на площадке, и тем более не в садике. Среди инфекционных заболеваний есть такие, которыми лучше ребенку переболеть в детстве. Ведь когда ребенок маленький болезнь проходит легче. К таким болезням относятся ветрянка, краснуха и т.д. Чаще всего этими болезнями можно заразиться в детском саду.

Многие респираторные заболевания вызываются вирусами. И эти вирусы подхватывают воспитанники детского сада. Каждое заболевание, которое переносит организм ребенка, приводит к формированию иммунитета против этого возбудителя. Если простудные заболевания или другие, какие - либо болезни затягиваются или сопровождаются осложнениями, значит у ребенка слабый иммунитет.

Известно, что многие педиатры рекомендуют отдавать ребенка в доу в возрасте четырех лет, так как к этому времени иммунитет малыша уже более развит. До того как отдавать ребенка в детский сад, его сначала надо к этому подготовить. К сожалению, есть дети, которые часто болеют и мамам этих нужно подумать, что же делать в таких случаях? Мамам таких детей нужно заняться укреплением здоровья своих малышей. Проветривать комнатные помещения, чаще гулять на улице. Так же укрепить здоровье может помочь закаливание. Так же очень важен рациональный режим питания и распорядок дня. Ребенок должен воспринимать еду в садике, как естественную, поэтому следует приучать его к кашам, киселям, компотам задолго до посещения детского сада. Малыш, который знаком с гигиеническими правилами и навыками уже дома проходит период адаптации в садике намного быстрее. Правильное питание ребенка укрепит его здоровье и его организм будет подготовленным к психологической нагрузке. Есть еще один способ укрепить организм ребенка - это спорт. Спорт не только укрепит организм ребенка, но и нормализует его психологическое состояние. Танцы, физкультура, плавание, гимнастика- все это укрепляет иммунитет ребенка и защищает его организм от негативных воздействий. И, конечно же, здоровье ребенка в детском саду зависит от стабильного эмоционального и психологического состояния, от способности малыша общаться со своими сверстниками, с взрослыми. Для таких детей существуют санаторно-лечебные детские сады, в которые они могут обратиться. Это зависит от их выбора.

**От чего же зависит сила иммунитета ребенка?**

Почему один малыш может целый день бегать босиком по лужам и ничего не подхватить, а другой моментально реагирует повышением температуры даже на кратковременную прогулку в сырую погоду? Как видно, у первого ребенка сила неспецифического иммунитета гораздо выше, чем у второго.

Вакцинация, конечно, хорошее дело. Благодаря ей дети становятся невосприимчивыми к кори, ветрянке, коклюшу, дифтерии, некоторым формам гепатита и т.д. Однако неспецифический иммунитет вакцинация повысить не в силах. Малыш может иметь все прививки, соответствующие своему возрасту, и при этом каждый месяц страдать от ангины, трахеита, бронхита, отита. К сожалению, эти заболевания вызываются микроорганизмами, от которых прививок не делают.

**Основные факторы**, влияющие на состояние неспецифического иммунитета ребенка, следующие:

1)Условия жизни, обустроенность быта. Плохое материальное положение родителей, необходимость частой смены места жительства подрывает детский иммунитет.

2)Психоэмоциональная атмосфера в семье, в дошкольном учреждении. Если родители не прочь выпить и громко выяснять отношения при детях, если малыша обижают в детском саду, сопротивляемость организма падает. Малышу для здоровья нужны ласка, любовь и забота его близких.

3)Качество питания. Ежедневный рацион ребенка должен включать все необходимые витамины, микроэлементы, минералы. Несбалансированное питание существенно снижает иммунную защиту. Питание должно быть как можно более разнообразным и состоять из продуктов растительного и животного происхождения.

4)Наличие врожденных и приобретенных заболеваний. Иммунная система ребенка не может функционировать должным образом, если какие-либо его внутренние органы поражены болезнью. Довольно частое явление в детском возрасте – ослабление иммунитета из-за кишечного дисбактериоза, гастрита, пиелонефрита и т.д.

Слабый иммунитет у малыша следует заподозрить, если он болеет простудой более шести раз в год, и при этом заболевания протекают с осложнениями в виде ангины, пневмонии, а традиционное лечение помогает плохо.

Во многих детских садах сначала идет адаптационный период. В этот период нельзя оставлять ребенка на целый день, так как он приходит совершенно не знакомую для него среду. Нужно что бы он привыкал постепенно и лучше всего оставлять его не на целый день.

К выбору дошкольного учреждения, где ребенку предстоит проводить большую часть своего детства, нужно подходить осознанно. И перед родителями стоит это важное решение.