

Как подготовить детский организм к детскому саду

Самая главная задача заключается в том, чтобы защитить ребенка от предстоящих болезней и максимально укрепить его иммунитет. Безусловно, редко найдется ребенок, который не будет болеть в первые месяцы хождения в сад. Но таким образом организм закаляется, учится противостоять вирусам и инфекциям. Чтобы малыш болел как можно реже, а вирус протекал легко и без последствий, нужно заранее укреплять детский иммунитет.

1. Чтобы малыш был защищен от болезней естественными силами организма, он должен питаться правильно. С пищей он должен получать все необходимые ему витамины. В рационе ребенка каждый день должны быть молочные продукты, мясо, крупы, овощи и фрукты.
2. Для укрепления здоровья нужно гулять с ребенком каждый день не менее трех часов. Лучше, если это будет две прогулки – одна с утра, вторая после сна.
3. Если до похода в детский сад у вас есть еще пара месяцев, можно начать закаливать ребенка. Для этого нужно купать или обливать малыша водой, каждый день снижая температуру на один градус. Показывайте как должно происходить закаливание на собственном примере.
4. Очень полезно ходить босиком. Это не только укрепляет иммунитет, но и препятствует развитию плоскостопия. Ходите босиком по гальке, песку, асфальту, траве.
5. Пейте больше напитков, содержащих витамин С. Это чай с малиной и лимоном, отвар шиповника. Очень полезно малышам пить чай с имбирем и медом. Стакан горячего молока с медом перед сном не только отгонит все болезни, но и эмоционально успокоит малыша.
6. Можно перед садиком пропить курс витаминов. Это могут быть поливитаминные препараты или рыбий жир.