

**Как защитить от простуд ребенка,
который скоро пойдет в детский сад?**

Начинайте закалять ребенка. Вообще, лучше всего начинать это делать, как только малыш появился на свет (и даже раньше, пока он еще спрятан у мамы в животе!), но и сейчас еще не все потеряно. Конечно, не стоит обливать ледяной водой неподготовленного ребенка в феврале месяце. Лучшее время для начала всех оздоровительных процедур - лето.

Собственно, летом и процедур-то особых не требуется. Предоставьте малышу побольше свободы - и он прекрасно закалится без всяких усилий с вашей стороны! Купание, минимум одежды, теплые летние лужи, хождение босиком - вот и весь "оздоровительный комплекс".

После привольного летнего отдыха дети возвращаются в город с приличным запасом здоровья. И вот теперь главное - не растерять этот запас, а, наоборот, приумножить, то есть заняться собственно закаливанием.

Опять-таки пресловутое ведро с водой может и подождать. Достаточно ежедневно поливать малыша холодной водой ладошки и ступни. Кстати, маленькие дети, а порой и большие тоже, очень любят игры с водой, и из этого можно извлечь тройную пользу: во-первых, такое занятие волшебным образом воздействует на состояние эмоциональной сферы ребенка, во-вторых - закаляет, если вода прохладная, а не ледяная или горячая, в-третьих - возможно, малыш скоро научится мыть посуду и избавит вас от этой "повинности".

Возвращаясь с дачи в городскую квартиру, вовсе не обязательно лишать ребенка возможности ходить босиком. Поверьте, тапки, теплые носки и колготки - вещь совершенно необязательная для малыша, пока он находится дома (речь, конечно, идет о нормальных условиях, а не о тех случаях, когда на дворе холод, а отопление еще не подключили!). Это, кстати, одна из очень распространенных ошибок: все время старательно утеплять детские ножки. Может быть, виноват граф Суворов с его знаменитым "держи ноги в тепле". Но ведь этот совет был адресован солдатам в походе, а в условиях современной городской квартиры безоглядно следовать ему не только не обязательно, но даже потенциально вредно.

Вот что очень важно осознать: у маленьких детей иной теплообмен, чем у взрослых, - более здоровый. Взрослый организм по сравнению с детским и испорчен, и избалован, и зашлакован, и бог знает что еще. К тому же сравните - сколько двигаетесь вы и сколько - ваше чадо. Отсюда следует ценный вывод: если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Большинство детских простуд на первом году жизни - от перегрева.

Конечно, бросаться в крайности, постоянно держать ребенка полностью раздетым не нужно. Но при нормальной, комнатной температуре малышу вполне можно позволить ходить босиком. Если полы в квартире холодные, бетонные, покрытые лишь простым линолеумом, нужно позаботиться о каком-нибудь более комфортном покрытии вроде ковролина. Кстати, очень весело и очень полезно устраивать малышу дорожки из разных материалов: разложите на полу шершавые коврики (например, резиновые для ванной), кусок меха, подушечки, заполненные разным сыпучим материалом - гречкой, горохом, фасолью и даже шишками (такие подушки изготавливаются своими руками за две минуты - например, из старых наволочек). Прогулка босиком по такой дорожке - нечто иное, как прекрасный массаж стоп, на которых, как известно, располагаются все важные рефлекторные точки.

Для того чтобы здоровый образ жизни малыша был совсем уж совершенным, к водным процедурам и хождению босиком (и вообще отказу от перегрева!) добавьте гимнастику и, по возможности, массаж. Конечно, ребенок и так двигается очень много, но десять-пятнадцать минут веселых упражнений под музыку принесут отдельную пользу. Массаж тоже очень полезен здоровым детям, а часто болеющим (или имеющим какое-то хроническое заболевание) просто необходим. Кстати, если ваш малыш и до начала посещения детского сада не отличался крепким здоровьем, проконсультируйтесь с врачом-специалистом по лечебной физкультуре: он подберет комплекс упражнений, нужных именно вашему ребенку, и вы сможете дома заниматься с ним самостоятельно.

И конечно, нельзя не упомянуть одно из самых лучших средств поддержания здоровья - бассейн. Здесь вам и водные процедуры, и движение, и даже массаж (в роли массажиста выступает вода). Обязательно запишитесь в бассейн и ходите вместе с малышом. Соображения финансового порядка в этом вопросе не должны вас останавливать: считайте, что регулярное посещение бассейна - вещь столь же необходимая, как покупка зубной пасты. Или попробуйте подсчитать, сколько вы сэкономите на лекарствах и больничных, если вместо того, чтобы болеть, ваш ребенок будет нырять и плавать.

Высший пилотаж - совмещать поход в бассейн с посещением сауны. Это тоже очень полезно, но следует иметь в виду, что далеко не все дети получают удовольствие от сауны или парной. Впрочем, это можно проверять время от времени. Бывает, что малыш, прежде отказывавшийся даже войти в жаркое помещение, спустя полгода ни с того ни с сего становится заядлым любителем хорошенько попариться.