**Как провести лето с ребенком, чтобы он не болел зимой? Закаливайте ребенка летом!**

Вырастить ребенка без болезней практически невозможно, особенно часто болеют дети зимой. Постоянные ангины, тонзиллиты, бронхиты и отиты с годами могут перейти в хронические формы, а потому в последние годы врачи даже стали предлагать делать ребенку прививки для повышения его иммунитета. Конечно, любая прививка помогает противостоять инфекциям на определенный срок, а потом процедуру надо повторять.

Между тем, уже давно доказано, что регулярные вакцинации уничтожают естественные защитные силы организма, а это значит, с возрастом без прививок болячки будут липнуть к ребенку, как мухи на клейкую ленту. Всем известно, то после 3-х лет дети начинают болеть меньше, а если этого не происходит, то это явный признак того, что родители уделяют мало внимания закаливанию своего ребенка. Детей с самого рождения нужно закаливать и это обязанность родителей. Не стоит надеяться на воспитателей в садике и учителей в школе, пичкать своего малыша лекарствами и делать ему прививки.

От того, как часто будет болеть ваш ребенок, зависит только от родителей, которые должны приучать его правилам здорового образа жизни. С маленьких лет не разрешайте ребенку сидеть часами за телевизором, планшетом и компьютером. Больше гуляйте с ним на свежем воздухе, купайтесь и отдыхайте. В этом и заключается закаливание ребенка, только создав ему атмосферу естественных природных условий можно надеяться на то, что ваш ребенок не будет часто болеть простудными заболеваниями, аллергией, гриппом и другими инфекциями, которых в последние годы стало намного больше из-за потепления климата.

Лето - самая благодатная пора для закаливания организма. Если правильно провести лето с ребенком, то зимой он не будет болеть и без всяких прививок. Самое главное, что для этого нужно сделать - это дать ребенку в летние месяцы полноценно отдохнуть. Во время отдыха ребенок должен максимально расслабиться. Для этого школьникам дают летние каникулы, а детей дошкольного возраста многие родители забирают из садика и отправляют отдыхать к бабушке. Дайте ребенку летом жить не по расписанию, пусть он проводит эти месяцы так, как хочет его организм.

Как показывает медицинская статистика, чаще всего болеют дети, родители которых часто ругаются при ребенке или наказывают его. Неспокойная обстановка в семье создает психологические проблемы и зажимы у ребенка, что способствует ослаблению противостояния организма атаке различных инфекций. У детей, в чьих семьях царит гармония и любовь между членами семьи, шансов заболеть в любую погоду гораздо меньше. Сократите влияние стрессовых факторов на ребенка и сразу заметите, что начал болеть он крайне редко.

Прогулки на свежем воздухе полезны всем людям, а гулять для здоровья летом можно с ребенком хоть целый день. При этом полезнее побродить по саду или лесу, а лучше всего по побережью. На берегу реки или моря можно вдоволь запастись аэроионами, которые благоприятно влияют на весь организм. Дома, в садике и школе ребенка окружают слишком много приборов, которые включаются в розетку. Они заряжают нас положительными частицами, которые ослабляют иммунитет. Нейтрализуют их ионы, образующиеся при движении слоев воды относительно воздуха. Они имеют отрицательный заряд. Так что гуляйте с ребенком чаще по берегу водоемов и после дождя, когда в воздухе есть отрицательные ионы. Если у ребенка часто болеет горло и пропадает голос, то летом постарайтесь слетать с ним в Сочи, Таиланд или любое другое место, где есть море. Теплый и влажный воздух способствует восстановлению микрофлоры слизистой носоглотки, но полоскать нос и рот ребенка морской водой нельзя. Дело в том, что морская вода соленая и также как гипертонический раствор для носа смывает все полезные микробы и высушивает слизистую. Берег реки или моря самое подходящее место, чтобы заняться с ребенком талассотерапией - идеальной лечебной процедурой для укрепления иммунитета малышей. Суть талассотерапии заключается в том, что ребенок бегает по побережью по щиколотку в воде. Омывающие его ноги волны закаливают его организм, а если он будет ходить по берегу с галькой, то такую прогулку по камешкам уже можно приравнять к массажу ног, который рекомендуют делать восточные целители для тренировки рефлексогенных зон стопы и оздоровления всего организма. Лето - лучший сезон, чтобы улучшить работу кишечника и приучить ребенка к здоровому питанию. Включайте в его рацион больше овощей, фруктов и ягод, например, сварите ему на завтрак овсяную кашу и подайте его со свежей клубникой, малиной, вишней, черникой или смородиной. Они содержат много витамина С и повышают иммунитет. Иммунитет человека зависит от того, что он ест, поэтому в семьях, где дети все лето имеют возможность срывать и есть фрукты, ягоды и овощи из своего огорода меньше болеют.

Источник: <https://meduniver.com/Medical/profilaktika/zakalivanie_rebenka_letom.html> MedUniver