**Полезная и интересная информация!**

**Для Вас, родители!**

**Как стать Неболейкой**

Для того чтобы определить резистентность (устойчивость) организма ребенка к заболеваниям, вам нужно подсчитать, сколько раз он болел за предыдущий год.  Если ребенок болел не более трех раз в году, то резистентность его организма нормальная. И для сохранения здоровья малыша вам необходимо «держать три линии обороны» (по академику В.М. Брехману).

***1.  Соблюдать режим дня.***

***2.  Поддерживать режим питания.***

***3. Обязательно делать с ребенком зарядку, проводить закаливание, играть в подвижные игры, гулять.***

*Если же сын (дочь) болел более четырех раз в году - это часто болеющий ребенок. И для его оздоровления нужно, прежде всего, получить у врача конкретные рекомендации по всем линиям "обороны здоровья". Затем вы можете также воспользоваться советами и рекомендациями нашего дошкольного учреждения.*