**Подарите ребёнку здоровую жизнь**

*Здоровье детей для родителей всегда на первом месте. В последние годы дети начинают вести менее подвижный образ жизни, что в основном связано с развитием компьютерных технологий и Интернета. Как следствие, возрастает количество детей с ослабленным иммунитетом*

Правильный распорядок дня, сбалансированное питание, физические нагрузки и здоровый сон помогут укрепить иммунитет ребенка и научат его радоваться жизни, преодолевая негативные факторы окружающей среды. В компании «СОГАЗ-Мед» советуют также не отказываться от прививок. Вакцинация является важным моментом в процессе становления иммунитета ребенка. Она осуществляется бесплатно при наличии действующего полиса ОМС. Проверить его можно в страховой компании, выдавшей полис ребенку.

О детских медицинских осмотрах также не следует забывать.

К слову, с 1 января 2018 года изменился их порядок проведения. Так, больше не будет предварительных осмотров перед детским садом и школой, останутся лишь ежегодные периодические осмотры. Изменения коснутся и перечня обследований и специалистов, вот некоторые из них.

Детям от 0 до 3 лет в 1 месяц обязательным станет осмотр у детского стоматолога и проведение УЗИ почек; в 2 месяца добавятся общие анализы крови и мочи; в 3 месяца исключен невролог; с 4 до 11 месяцы осматривать ребенка будет только педиатр. Из медицинского осмотра в 1 год убрали осмотры офтальмолога, стоматолога и психиатра, но ребенку положена консультация травматолога-ортопеда, а в 1 год 9 месяцев медицинский осмотр отменен.

В 2 года к общему списку специалистов добавлен психиатр и ребенка теперь ежегодно должен будет осматривать стоматолог.

В 6 лет детям будет проводиться расширенный осмотр перед школой (раньше он был в 7 лет).

- В первый год жизни ребенок находится под защитой иммунитета своей матери, который передается ему вместе с грудным молоком, - отмечают врачи-эксперты компании «СОГАЗ-Мед». - Далее, как только вы переводите своего малыша на различные смеси и прикормы, вы должны позаботиться о его иммунитете. И помните, что формируя образ жизни своего ребенка, вы формируете и его отношение к собственному здоровью.

**Закаливание**

Первый этап закаливания можно начинать еще в младенчестве, при пеленании малышу необходимо устроить 5-минутные «воздушные ванны». Главное следить за температурой в комнате и отсутствием сквозняков. Постепенно это время стоит увеличивать. Затем, когда малыш научится ходить, летом можно дать ему побегать по земле босиком.

**Прогулки**

Выходя на прогулку, не стоит одевать ребенка плотнее, чем вы одеты сами. Дети двигаются гораздо больше взрослых и ваш ребенок вряд ли замерзнет. Излишней заботой можно добиться лишь противоположного эффекта, когда любой сквозняк будет заканчиваться простудой.

Прогулка должна быть не менее 2 часов в день, практически в любую погоду. Также необходимо ежедневно проветривать комнату ребенка.

**Зарядка**

В начале дня физические упражнения даже в течение всего 15 минут могут зарядить энергией на целый день, повышая сопротивляемость организма, способствуя правильному формированию костной и мышечной ткани.

Не стоит забывать, что для детей усидеть на месте очень сложно, поэтому можно купить им ролики или велосипед.

**Питание**

О пользе овощей и фруктов говорят повсеместно, также как и о снижении потребляемых углеводов и насыщенных жиров. Чтобы укрепить иммунитет ребенка, в его рацион должны входить зеленые и красные овощи и фрукты. В чай вместо сахара можно добавлять мед. Травяные чаи, отвар из шиповника или просто молоко с медом перед сном – помогут укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма.

**Отдых и сон**

Для детей дошкольного возраста необходим дневной сон в течение 1-2 часов в день для восстановления сил. Здоровый сон поможет бороться со стрессом, а также запустит восстановительные процессы организма. Хорошим отдыхом для ребенка также станут выходные, проведенные с родителями на природе или просто в городе, катаясь на велосипедах.