

О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители. Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки. Также обратите внимание на процедуры закаливания. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать. Когда воспитатели сталкиваются с проблемой частых простудных заболеваний, выясняется, что проблема не в детях, а в чрезмерной опекаемости родителей. Боясь за свое дитя, родители неосознанно наносят его здоровью вред. «Представьте, что вы собрались на прогулку. Оденьтесь так, как вы одеваете детей. Теперь бегом на горку и с удовольствием в течение часа катаемся. Пора возвращаться домой. Что с вами происходит? Вам тяжело. Майка отсырела от чрезмерной тяжелой одежды. И достаточно легкого ветерка, минутного стояния, как подкрадывается простуда».