**ЯК НЕ ХВОРІТИ У ДИТЯЧОМУ САДКУ.**

Перший рік в дитячому саду – справжнє випробування, як для дитини, так і для батьків. Постійні лікарняні і капризи зводять з розуму, і здається, що всі зусилля даремні – дитина хворітиме. Немає! Хвороб не буде, якщо правильно підготувати малюка. Дитина в саду «повинна» хворіти за умовчанням! Абсолютно нове середовище, нове оточення і самі різні віруси і бактерії, так або інакше, зроблять свою справу. Проте, готувати дитину до саду необхідно, повірте, це обов'язково принесе плоди.

Починаємо підготовку оптимальним часом для першого походу в дитячий сад вважається середина серпня – початок вересня. Температура повітря знижується, вимотуюча жара сходить нанівець. В той же час до осінніх дощів і хвороб достатньо часу, малюк встигне адаптуватися. Але підготовку потрібно починати вже в червні.Про все по порядку. Їдемо до моря! Це дуже важливий і обов'язковий пункт. У 20-х числах червня варто на 10-14 днів вивезти діток до моря. І хай це буде не Крим, і не Туреччина, а убережжя Азовського моря. Але це буде цілюще морське повітря, ласкаве сонце і море фруктів. До речі, дітям до 3-х років педіатри не рекомендують зміну кліматичної зони. Тобто навіть південний берег Криму – стрес для дитячого організму. Якщо ж ви все-таки вирішили їхати на ЮБК, тривалість відпочинку рекомендується не менше трьох тижнів! Кращі дитячі курорти – Евпаторія, Саки, Бердянськ, Урзуф. Вибір за вами! Що ви «привезете» з моря?! Багаж вітаміну Д, дарованого сонцем (захисні креми для діток ніхто не відміняв!), загартовані морським повітрям органи дихання, кілограми з'їдених фруктів і гарний настрій вашого карапуза.