

Консультация для родителей

«Как не заболеть в садике»?

Подготовил воспитатель: Степанян С.Ж.

Многие родители ассоциативный ряд «зима – ребенок - детский сад» продолжают словом «болезнь». Утверждаем, что быть здоровым в коллективе можно!

Фраза «Два дня в садике — три недели дома» знакома почти всем. Она о тех детях, которые только начали посещать дошкольное учреждение. Ринит, ларингит, трахеит, бронхит... и так по кругу. Как же хочется разорвать эту цепочку! Но снова и снова, возвратившись домой, сынок или дочурка чихают и кашляют. Садик — хороший экзамен для иммунитета ребенка.

Что же формирует крепкий?

Во-первых, образ жизни малыша до того, как он отправился в коллектив.

Прогулки в любую погоду, закаливание, регулярные физические упражнения идут лишь на пользу. Во-вторых, качественное питание. Продукты, богатые витаминами и микроэлементами, заряжают энергией и придают сил. В-третьих, тренировка иммунитета. Вы оберегали карапуза от общения с детьми (на площадке, в гостях)? Будьте готовы к тому, что в садике защитные силы организма пройдут «проверку боем». Станет ли ребенок болеть, зависит не только от иммунитета. Профилактика, правильное поведение в коллективе и скорая помощь при первых признаках недуга играют не меньшую роль!

Подготовка по максимуму

Заранее позаботьтесь об укреплении защитной системы детского организма. В меню карапуза обязательно должны быть продукты, в которых много витамина С. В зимнее время салаты из свежих овощей и фруктов имеют огромную ценность для ребят. Из капусты, моркови, свеклы с добавлением яблока, сельдерея — вкусно и аппетитно. Чтобы полезные вещества, поступающие в организм, хорошо усваивались, давайте ребенку йогурт и кефир с живыми бактериями. Они формируют в кишечнике здоровую микрофлору. Поддержите иммунитет малыша с помощью витаминных комплексов для детей. Подобрать тот, который подходит именно вашему крохе, должен врач. Эффективен также профилактический курс препаратов «Афлубин», «Арбидол», «IRS19». Если ваш непоседа уже посещает сад, каждый раз перед выходом из дома смазывайте ему носик оксолиновой мазью. Она создаст своеобразный барьер для вирусов!

Одевайте малютку правильно. Нательное белье, колготки, гольфик — только из натуральных тканей. Не перестарайтесь с количеством свитерков и кофточек. Трех слоев одежды вполне достаточно, особенно для дошкольников, которые активно двигаются на

прогулке и запросто могут вспотеть. Максимальное внимание ножкам! Подберите крохе удобную, теплую, непромокаемую обувь. Сапожки и ботинки не должны быть тесными, иначе в стопах замедлится кровообращение и они замерзнут. В детском саду воспитатель следит за тем, чтобы дети не перегревались и не переохлаждались. Однако это удастся не всегда. Научите ребенка ответственно относиться к своему здоровью.

Одеваемся

Пусть вещи, в которых малыш находится в помещении, будут комфортными: не стесняют движений, легко надеваются и снимаются. Положите в шкафчик сменный комплект одежды. Она понадобится, если карапуз случайно опрокинет на себя тарелку супа, не успеет в туалет, запачкается.

Защищаемся

Если в сад привели ребенка с признаками недуга, вероятность подхватить инфекцию повышается! Требуется надежная защита от микробов. Ею может стать чеснок. В пластиковой коробочке от шоколадного яйца иглой сделайте дырочки, поместите внутрь чеснок и наденьте талисманчик крохе на шею. Фитонциды уничтожат вирусы. Малыш отказывается носить такое украшение? Просто положите зубок в его нагрудный кармашек. Во время сна оберегать кроху от микробов будет арома подушечка. Пусть он положит ее в свою кроватку.

Знаем правила

Расскажите сыну или дочке, как поступать в той или иной ситуации. Товарищ рядом кашляет? Пусть маленький попросит его отвернуться, не берет из его рук игрушки и еду. Карапуз случайно облил себя во время еды или уписался? Обязательно нужно сказать об этом воспитательнице и сменить одежду. Если малютка вспотел, необходимо снять лишнее, замерз – надеть еще одну кофточку или свитер, носочки. Помогаем Не только воспитатели должны следить за температурой воздуха в группе, соблюдением всех санитарных норм. Помогайте персоналу утеплять окна, по очереди стирайте игрушки.