

# **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**от инструктора по физической культуре**

**Тема: «Берегите здоровье детей»**

Детский сад – это важный этап в жизни каждого маленького человечка. Но нужно понимать, что каждое дошкольное учреждение – это, прежде всего, агрессивная вирусно-микробная среда с постоянной частотой обновления. Поэтому нет ничего удивительного в том, что каждый попавший в эту среду ребенок находится под угрозой постоянных инфекционных и простудных заболеваний.

К сожалению, некоторые несознательные родители ведут своих детей в сад, не обращая внимания на постоянный насморк, а порой даже кашель и другие симптомы начинающейся болезни. Однако не все инфекционные заболевания на первой стадии имеют заметные симптомы, а некоторые дети могут даже не болеть сами, но являться носителями той или иной инфекции. Поэтому даже обычная детская площадка – это уже место скопления микробов, что уж говорить о замкнутых пространствах детских групп.

Многие педиатры считают, что отдавать ребенка в сад нужно в 3 месяца, когда он еще ни к чему не привык или же уже в 4,5 года, когда собственный иммунитет малыша достаточно окреп и сможет противостоять новой окружающей его среде. Отдать ребенка в ясли в возрасте 3 месяцев вряд ли решится хоть одна мать, да и яслей таких у нас практически нет, а вот к 4,5 годам, как правило, все «декретные» мамы должны уже полтора года как трудиться на благо общества, а не сидеть дома, предаваясь заботам о своем чаде.

В связи с этим возникает вопрос, как подготовить своего ребенка и его иммунитет к детскому саду? Как избежать постоянных болезней и частых больничных? И как прийти к общему знаменателю под названием «здоровый ребенок» через основной принцип осознанного материнства – «не навреди»?

Как показывает практика, именно постоянные болезни порой становятся основной причиной, по которой матери «созревают» до таких процедур, как обливание и закаливание, на которые раньше, как говорится, рука не поднималась. Ну а поскольку любое заболевание легче предотвратить, чем лечить, то и подготовку к саду целесообразнее начинать до его посещения, а не тогда, когда вся семья дружно настрадалась, наболелась и належалась по больницам.

Итак, если хотите, чтобы ребенок быстро и безболезненно освоился в детском дошкольном учреждении, не болел и не страдал, прислушайтесь к нашим советам и следуйте этим нехитрым правилам...

## **1. Нет тепличным растениям!**

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги – это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком или на босу ногу, воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях и пр.) – все это поможет ребенку как можно безболезненнее пройти акклиматизацию в новом детском саду. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку – это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

## **2. Вы хотите поговорить об этом?**

Как это ни странно, но психическое здоровье и душевное равновесие ребенка оказывает немалое влияние на его иммунную систему. Поэтому важно, чтобы ребенок не заливался слезами перед входом в садик, а шел туда осознанно и с интересом.

Для этого выбирайте подходящий сад, где как можно меньше детей и больше педагогов в каждой отдельно взятой группе. Заранее объясните ребенку, что его ждет, проговорите с ним все правила поведения в саду, расскажите, сколько интересных вещей он сможет узнать и увидеть, со сколькими детьми сможет познакомиться – в общем, постарайтесь заинтересовать и заинтриговать ребенка, чтобы избежать лишних стрессов.

Не стоит также оставлять ребенка сразу и на целый день, попробуйте сначала привести его на полчаса и, быть может, даже посидеть с ним рядом, если это потребуется. Пребывание ребенка в саду увеличивайте постепенно – так вы сможете избежать многих психологических проблем.

## **3. Доверяй, но проверяй!**

Несмотря на то, что ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно вам самим, чтобы потом не кусать локти, что вовремя не распознали ту или иную болезнь. А во-вторых, это простое правило поведения человека в коллективе – если сам болен, не заражай других.

Итак, пройдите всех полагающихся врачей (конкретнее вам расскажут об этом в вашей районной поликлинике), сделайте все полагающиеся прививки (в том случае, конечно, если вами не принято решение от них отказаться) и тогда уже со спокойной совестью идите «сдаваться» в сад.

## **4. Сбалансированное питание – основа здоровья ребенка**

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей – это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, т.е. выросшие в той полосе, где рожден ребенок. К примеру, для нас, жителей средней полосы, черная смородина является более полезным продуктом богатым витамином С, нежели южные апельсины.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно, когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чай. Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

**С Уважением, инструктор по физической культуре, Даниил Едуардович.**