

## Консультация для родителей

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В САДИКЕ?

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.

### Надежная оборона

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 ребятенка. Из капусты, моркови, свеклы с добавлением яблочка, 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 слизистую носика оксолиновой мазью. Она создаст своеобразный барьер для вирусов!

**Одевайте малыша правильно.** Нательное белье, колготки, гольфик — только из натуральных тканей. Не перестарайтесь с количеством свитеров 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.

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 талисман 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 ароматная 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.

### В дом – уютный и родной

Вернувшись из детсада, просушите обувь, одежду и варежки крохи. Разумеется, помойте с мылом руки. Не помешает выпить теплого чая. В случае если вы заподозрили неладное со здоровьем (малыш вялый, у него появился насморк, першит в горлышке), действуйте незамедлительно. При нормальной температуре попарьте карапузу ножки, уложите его в кровать и приготовьте ароматный чай из малины либо липы. Обязательно проветрите детскую, затем включите увлажнитель или положите на батарею мокрое полотенце. Если у малыша нет аллергии, зажгите в помещении арома-лампу с несколькими каплями масла пихты или эвкалипта. Ночью проверяйте, не мокрый ли ребенок. Он пропотел? Смените пижаму и постельное белье. Если утром малышу все еще нездоровится, оставьте его дома. Не надейтесь на авось. Помните: сейчас иммунитет ослаблен, следовательно, существует большая вероятность получить осложнение. Вечерние профилактические меры принесли успех? Утром кроха встал здоровым и энергичным? Значит, собираемся в сад, навстречу друзьям и новым впечатлениям!

