**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 6 «Остров детства»**

г.Новосибирск,ул.Выборная,121/1 тел.269-24-60,факс 269-24-35,е-mail: ed\_6@edu54.ru



Консультации для родителей

 Автор: Вечирко Наталья Викторовна,

воспитатель I квалификационной

 категории МКДОУ д/с № 6 «Остров детства»

 Новосибирск 2020 г.

Консультация для родителей «Как не болеть в детском саду»

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

Почти все **родители знакомы с формулой** : *«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. Справился с **болезнетворными вирусами**? Отлично. Очередной недуг? Не зачет.

Надежная оборона

От чего же зависит крепкий иммунитет малыша? 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 ребенка 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!

Максимальная подготовка

Заранее позаботьтесь об укреплении защитной системы **детского организма**. В меню ребенка обязательно должны быть продукты, в которых много витамина С. В зимнее время салаты из свежих овощей и фруктов имеют огромную ценность для ребятишек. 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 твоему ребенку, должен врач. 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 ребенка правильно. Нательное белье, колготки, гольфы — 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.

Вещи, в которых малыш ходит в помещении, должны быть комфортными, не стеснять его движения, легко надеваться и сниматься. В шкафчике пусть лежит сменка. Если он случайно опрокинет на себя тарелку супа, испачкается или не успеет до туалета – ему будет во что переодеться.

В **детском саду** воспитатель обязан следить за тем, чтобы дети не перегревались и не переохлаждались. Однако это удается не всегда. Научите ребенка ответственно относиться к своему здоровью.

Защищаемся от микробов

Если кто-то привел в сад ребенка с признаками **болезни**, то риск подхватить инфекцию возрастает. А значит, нужна защита от микробов. Для этой цели подойдет чеснок. Проделайте дырочки в пластиковой коробочке от шоколадного яйца, спрячьте туда чеснок и повесьте его на шею малышу. Фитонциды, содержащиеся в чесноке, убивают микробов. Если он не захочет носить это украшение, то просто положите зубчик чеснока в его нагрудный карман. А во время сна его будет оберегать арома - подушечка, которая должна находиться рядом с кроваткой.

Запоминаем 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.

После возвращения домой

Вернувшись из **детсада**, просушите обувку, одежду и варежки крохи. Разумеется, помойте с мылом руки. Не помешает выпить теплого чаю. В случае если вы заподозрили неладное со здоровьем (ребенок вялый, у него появился насморк, першит в горлышке, действуйте незамедлительно. При нормальной температуре попарьте ребенку 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 ребенка 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 ребенку 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 ребенок встал здоровым и энергичным? Значит, собираемся в сад. Навстречу друзьям и новым впечатлениям!

"Почему ребенок часто **болеет в детском саду**"

Дети подрастают, идут в **детский сад**, и мамы хватаются за голову: малыш просто не вылезает из простуд и постоянно *«цепляет»* вирусы. В этих напастях **родители**, конечно, винят недосмотр воспитателей и плохие условия в группе. Но на самом деле такая **болезненность**, по уверениям педиатров, – норма для организованных **детских учреждений**. Даже если ребенок не относится к часто **болеющим** детям с нарушенным иммунитетом, за год, согласно статистике, он **болеет** ОРВИ и гриппом 3–5 раз.

Если ребенок пошел в сад, он поначалу будет **болеть** респираторными инфекциями чаще *«домашнего»* ребенка.

Ведь любая простуда вызывается вирусами. Их разновидностей – **более 200**, и ежегодно добавляются новые. Пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы с 50 разными **наиболее** распространенными вирусами, его регулярно будут донимать сопли, кашель и температура. Причем протекать **болезнь будет не тяжело**, скорее всего, а просто нудно: большинство вирусов вызывают легкие недомогания, и результат их воздействия на **детский организм** : малыш покуксился пару дней, и снова скачет. Только 2–3 раза за сезон малыш **болеет довольно сильно**.

Также, когда ребенок начинает посещать дошкольное учреждение, на почве нервного напряжения ослабевает иммунная система. Ребенку может даже нравиться ходить в садик, он спокойно отпускает маму, но все равно в **саду болеет**.

Ведь **детский** сад – это нагрузка на нервную систему ребенка. Там много детей, которые все время шумят, там постоянно кипит какая-то деятельность, пусть даже интересная, но от этого не менее утомительная.

И в результате от постоянного перевозбуждения организм ребенка включает защитный механизм, и ребенок **заболевает**. Этот эффект можно свети к минимуму. Для этого время посещения **детского** сада надо увеличивать постепенно. Или есть другой вариант: делайте поначалу ребенку выходной в середине недели.

Другой вариант – это ребенок, который **болеет в саду** из-за тяжелой адаптации.

Со всеми сопутствующими признаками: не отпускает **родителей**, постоянно о них спрашивает, не играет с детьми и тому подобное. Поэтому, опять-таки, истощение нервной системы ребенка, он **заболевает**. И вот тут **родители** часто допускают большую и жирную ошибку. Во время **болезни** ребенка с ним носятся, как с писаной торбой. Ему разрешают делать все, что угодно. Он смотрит часами мультики, играет со всеми игрушками, в общем-то, получает удовольствие от жизни. А потом его опять ведут в сад, где надо подстраиваться под коллектив, под правила поведения, где воспитательница не мчится стремглав выполнять все его прихоти. А дома **болеть так хорошо ведь…**.

И догадайтесь, что с ребенком происходит максимум через неделю посещения сада? Правильно. Он снова **заболевает**, его снова холят и лелеют. А если он еще и с бабушкой сидит, то та его обычно так балует, что в садик потом точно не хочется.

Как же вырваться из этого замкнутого круга? Ведь такое может длиться очень долго, не только пару месяцев, но и год, и даже два. Нужно сделать так, чтобы ребенку было *«невыгодно»* **болеть**. То есть, исключить все блага **болезней**. *«Больным деткам нельзя смотреть мультики»*, *«Больным детям нельзя скакать сайгаком по квартире»*, - ну и дальше по списку. Ребенку должно быть **болеть скучно**. И тут происходит чудесное исцеление, максимум с одним-двумя рецидивами. А потом ребенок перестает **болеть**.

Поскольку профилактика **детских** простуд – действительно серьезная проблема, их распространенность и частота возникновения давно подсчитаны *(и пересчитываются ежегодно)*. Так вот, согласно статистике, в первый *«садовский»* год довольно сильно **болеют** всевозможными летучими и прочими инфекциями примерно половина 50% малышей. Второй год в **саду** становится столь же мучительным для мам лишь 20% малышей. И на третий год лишь 10% по-прежнему постоянно сидят дома на больничном.

То же и с тяжестью **заболеваний**. Тяжелых простуд в первый год наблюдается шесть, во второй – от силы две.

Все эти непростые события говорят не о непрофессионализме воспитателей или недосмотре **родителей**, а лишь о том, что у малыша происходит активное становление иммунитета.

За год-два ребенок выработает устойчивость практически ко всем вирусам, носящимся в воздухе вокруг него – и дома, и в общественных местах. Зато в школе постоянные пропуски по **болезни ему не грозят**.

Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь **детского сада и заболеваний** ОРВИ сильно преувеличена **родителями** : **детсадовские дети болеют** всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезающие из простуд воспитанники **детских** садов и на первый взгляд здоровые домашние детки меняются местами: домашние просто не вылезают из соплей, а **детсадовские и болеют реже**, и пропускают меньше уроков, и учатся соответственно лучше.

Можно ли защитить?

На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

Закаливание – один из важных, но часто игнорируемых методов. Ребенок, которого не перекутывали, не одевали на прогулку в две куртки и не растили в слишком уж тепличных условиях, даже **заболев**, перенесет простуду гораздо легче. Да и не каждая зараза сможет к нему прицепиться.

Другой простейший способ – чаще мыть руки в период эпидемий. Вирусы разносятся по воздуху, но мы заражаемся не только потому, что кто-то на нас кашлянул. Возбудители оседают на дверных ручках, перилах, игрушках – и способны прожить *«на воле»* несколько часов. Поэтому ребенка надо приучить мыть руки не только перед едой или после прогулки, но и регулярно между этими мероприятиями – 10–20 раз в день. Также имеет смысл избавиться от привычки хвататься руками за лицо, особенно за нос и слизистые рта и глаз. Подсчитано, что за день каждый человек *(не только ребенок)* влезает пальцем в нос, глаз или рот 300 раз!

К ослаблению иммунитета приводит дефицит витаминов и минералов в организме. Витамины - это природные иммуномодуляторы. В отличии от иммуномодулирующих препаратов их польза проверена не одним поколением. Выделяют группу витаминов, оказывающих укрепляющее воздействие на иммунитет - это витамины А, Е, С, а так же источник витамина А - бета-каротин.

Не спешите пичкать кроху лекарствами, если он **заболел**.

Пусть учится справляться с проблемой его собственный иммунитет. Не бросайтесь снижать температуру, ликвидировать сопли, бороться с кашлем. Мокрота, слизь, жар – все это признаки того, что организм борется с возбудителем, что **детский** иммунитет пытается справиться с проблемой собственными силами. Так не надо ему мешать.

Иммунитет ребенка определяется образом жизни.

Он крепче у тех детей, которые много времени проводят на свежем воздухе, много двигаются, едят когда голодны и пьют прохладные напитки. Поэтому лучшее, что может сделать мама – это много гулять с ребенком, обеспечить ему возможность много бегать-прыгать-лазить, не заставлять есть насильно. В квартире нужно почаще проветривать и стараться поддерживать нормальную влажность. Тепличные условия и излишняя стерильность вредны для иммунитета, так как он остается без тренировки. Еще можно орошать по вечерам ребенку, пришедшему из сада, нос слабым солевым раствором (1 чайная ложка на литр воды или препараты из аптеки типа Аквалор, Салин). Это хорошая профилактика развития вирусных инфекций, так как на пересушенных слизистых вирус размножается значительно быстрее. Оксолиновая мазь, или мазь виферон, также помогут ребенку не заразится вирусом.

Этих мер вполне достаточно, хотя мамам очень хочется верить, что есть волшебные таблетки, которые укрепят иммунитет и ребенок **болеть не будет**. Но все дело в том, что ребенку нужно **болеть**, чтобы его иммунная система созрела и малыш превратился в здорового, редко **болеющего взрослого**.

Консультация для родителей «Значение режима дня в жизни дошкольника. И почему так важно соблюдать режим дня не только в саду, но и дома».

 Что же такое режим дня? Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Любая деятельность – это ответная реакция на внешний раздражитель, осуществляемая рефлекторно. Она является результатом сложных процессов в коре головного мозга, сопровождается огромной потерей (тратой) нервной энергии и приводит к утомлению. Почему так важен режим дня? У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. Нарушение же режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить— он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел. Почему так важно соблюдать режим дня и дома? Уже выше сказано, если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни… Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни. На протяжении 4 дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый человек. Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5—12 часов, в 5—6 лет — 11,5—12 часов (из них примерно 10—11 часов ночью и 1,5—2,5 часа днем). Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), непосредственно образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности. Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма. Какие же средства способствуют решению этих задач? Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. У детей еще относительно слабы процессы внутреннего торможения и мала подвижность нервных процессов. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10—15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спасть. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался. Постепенному переключению от игры ко сну способствует привычка ребенка раздеваться самостоятельно. Уже к трем годам малыш может почти самостоятельно раздеться и аккуратно сложить одежду. На протяжении последующих лет эти навыки совершенствуются.