

## **Консультация для родителей**

### **«Как не болеть в детском саду»**

Почти все родители знакомы с формулой: «два дня в саду – три недели дома». Относится это к детям, которые только начали посещать это дошкольное учреждение. И начинается: ринит, трахеит, ларингит, бронхит и т.д. И все хочется эту цепь порвать.

#### **Надежная оборона**

От чего же зависит крепкий иммунитет малыша? Во-первых, от его образа жизни, до того, как его отправили в детский сад. Ему на пользу пойдут прогулки в любую погоду, физические упражнения и закаливание. Во-вторых, от качественного питания. Энергию и силы он получает от продуктов, богатых витаминами и микроэлементами. В-третьих, от тренировки его иммунитета. Если вы старались оберегать его от общения с другими детьми, то готовьтесь – именно в садовском коллективе защитным силам его организма придется пройти настоящую «проверку боем». Хотя, будет ли он болеть, зависит не только от иммунитета, но и от профилактики, правильного поведения в обществе других детей и оперативной скорой помощи при первых признаках недуга.

#### *Максимальная подготовка*

Укреплением защитной системы организма ребенка следует заняться заранее. Меню малыша нужно обогатить продуктами с большим содержанием витамина С. В холодное время года большую ценность имеют свежие фруктовые и овощные салаты. Капуста, морковь, свекла и кусочек яблока с сельдереем – это не только вкусно, но и полезно. Для того чтобы все полезные вещества усваивались, поите ребенка йогуртами и кефиром с живыми бактериями. Они помогут формированию в его кишечнике здоровой микрофлоры. Помогите его иммунитету при помощи витаминов. Нужный витаминный комплекс поможет врач. Если он уже ходит в сад, то перед выходом из дома стоит смазывать его нозовые пазухи оксолиновой мазью, которая станет барьером для вирусов.

Малыша следует правильно одевать. Нательное белье, носочки и колготки – из натуральных тканей. Не переусердствуйте с кофтами. Для активно двигающихся на прогулке дошкольников достаточно трех слоев одежды, иначе они могут вспотеть. А вот к ножкам стоит отнестись придирчиво. Пусть у него будет теплая, удобная и

непромокаемая обувь. Если сапожки или ботинки крохи будут тесными, в ножках замедлится кровообращение, и они начнут мерзнуть.

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.

### *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. Прodelайте 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*

Своего ребенка обязательно нужно познакомить с тем, как он должен поступить, оказавшись в той или иной ситуации. Если рядом закашлял его товарищ, то его следует попросить отвернуться или не брать из его рук игрушки и еду. Если он вспотел, то ему будет нужно снять лишнюю одежду, а если замерз – надеть носочки, свитер или кофточку.

### *После возвращения домой*

После прихода ребенка из детского сада хорошенько просушите его обувь, одежду и варежки. Пусть он вымоет руки с мылом и выпьет теплый чай. Если вы подозреваете, что он приболел (вялый, появились сопли или першит в горле), то действуйте незамедлительно. Если у него нет температуры, попарьте ему ножки, уложите в постель и приготовьте ему ароматный малиновый или липовый чай. Хорошенько проветрите детскую, а затем включите увлажнитель воздуха или просто застелите батарею мокрым полотенцем. Если у него нет аллергии, то можно зажечь в комнате арома-лампу, капнув туда пихты или эвкалипта.

Ночью нужно проверять – не мокрый ли он. Если ребенок вспотел, то его нужно переодеть и сменить постельное белье. Если утром недомогание не прошло, то ему

будет лучше посидеть дома. И не стоит рассчитывать на авось. Сейчас его иммунитет ослаблен, и есть вероятность, что потом может начаться осложнение.

Если ваши вечерние меры профилактики были успешны, и утром он встал энергичным и здоровым, то отправьте его в сад. Ведь там его ждут друзья и новые впечатления!