Консультация для родителей

«Почему дети в детском саду так часто болеют и как повысить иммунитет?»

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 будет донимать насморк, 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 отличие 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 насморк, 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 чаще 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 заразиться 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
на тему: «Зарядка без забот»

О пользе зарядки знают все. Но, редко у кого получается делать ее каждый день. И дети, глядя на взрослых, тоже не торопятся «заряжаться». Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьезным и обязательным, а то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Поэтому предлагаем заменить зарядку веселым времяпрепровождением – зарядку между делом.

Надо просто стараться создать условия, чтобы «спортивные снаряды» сами попадались на пути. Это же очень удобно: наткнулся – сделал упражнение, и пошел дальше. Начнем с кухни: здесь можно выполнять потягивания, наклоны, приседания. Как именно? У любой хозяйки посуда и прочие необходимые предметы расположены удобно – чтоб легко можно было достать любую вещь. А вы положите чашки и блюдца, например, немного повыше, чтобы за ними надо было тянуться, а тарелки поставьте на нижние полки, чтобы за ними надо было наклоняться.

У ребенка по тому же принципу можно разложить различные рисовальные принадлежности и книжки. А на крючки повесить игрушки.

С утра пораньше маленькие дети просто обожают нырять в кровать к родителям.

Это самое лучшее время и место заняться тренировкой:

1. «Обнималки». Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия!

2. «Дрожалки». Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и – начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться-поползать тоже не возбраняется.

3. «Ветерок». Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок-ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий. Варианты: упражнение на дыхание можно сделать и у окошка. Можно использовать воздушный шарик, легкие новогодние снежинки, подвешенные на ниточках, птичье перо, которое надо сдуть с ладони.

Тот же самый воздушный шарик можно положить аккуратненько на пол, затем встать на четвереньки и – кто кого передует?

4. «Потягушечки». Развесим игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и поздороваться с каждой.

5. «Приседалки». Ногу положите на край кровати (батареи, дивана, кресла, стула). И в таком положении делайте приседания и наклоны. Отличная растяжка!

6. «По дорожке, по тропинке». Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом… Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором.
Варианты: «Ручеек», «Мостик». Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться в «воду».

7. «В тоннеле». Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтоб он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

8. «На горке». Через всяческие подушки, лежащие грудой на полу (если вы завели такое удовольствие для крохи), можно и перелезать, и перепрыгивать. Или сражайтесь с ними – просто так, для веселья, тренировки мышц, ловкости и координации движений.

9. «Мишка косолапый». Обуйте тапочки на руки и дойдите до… куда вы там решили дойти? (Таким упражнением малыша легко заманить в то место, куда он идти не желает, например, в ванную – чистить зубы.)

Самое главное в этих упражнениях – хорошее настроение.
А положительные эмоции закрепляют привычку.

«Что делать, если ребенок кусается?»

Наши детки пробуют мир на вкус. И это, правда, ведь рот, язык, имеющиеся на нем рецепторы – первые инструменты малыша, с помощью которых он узнает, как устроена жизнь. Именно поэтому крохи так любят тащить в рот все, что плохо лежит – от своих игрушек до взрослых предметов - очков, ключей и даже денег. Эту стадию развития проходят все без исключения. Но у многих ребят в определенном возрасте появляется еще одна неприятная привычка — кусаться или щипать окружающих. Малыш может покусать других детей на площадке или в детском саду, очень больно ущипнуть родственников или гостей, которые пришли в дом. Родителям стыдно, уговоры на ребенка не действуют. Что же делать в этой ситуации? Как отучить чадо пускать в ход ногти и зубы? Почему он это делает? Для начала нужно понять, почему ребенок поступает именно так.

Эмоциональные проблемы. Примерно с 1 года чадо кусается вполне преднамеренно. Дело в том, что словарный запас крохи еще крайне мал, а чувств и эмоций хочется выразить не меньше, чем взрослому. Особенно в периоды стресса, ярких впечатлений. Поэтому малыш не находит другого выхода, как прибегнуть к привычному с рождения инструменту контакта с миром – рту.

Поведенческие особенности. С полутора до 3-х лет малыш может кусаться из-за сильных стрессовых ситуаций. Типичный пример – смена обстановки, когда ребенок начинает посещать детский сад. Он испытывает на прочность границы разумного и допустимого и стремится держать ситуацию под контролем. Нередко он кусается в садике, потому что именно так пытается установить лидерство в коллективе ровесников.

Психическое заболевание. Говорить о возможном наличии психиатрического диагноза можно, только если ребенок продолжает кусаться в 4 года, 5 лет, в 6-7 летнем возрасте. В этом случае необходима консультация врача - психоневролога.

Кто же склонен кусаться?

Дети – подражатели. Ребята, которым нравится копировать поведение окружающих. Кусаясь, они могут повторять действия кого-то из группы в детском саду или даже копировать манеры живущего у вас в доме щенка или котенка.

Излишне эмоциональные дети. Мальчики и девочки, которых переполняют чувства, но из-за недостаточной зрелости эмоциональной сферы они просто не могут выразить их как-то иначе.

Дети, которым не хватает внимания и любви. В попытке обратить на себя внимание, такие ребята нередко начинают кусаться и щипать. Причем, если рядом нет никого пригодного для этих действий, то нередко такой малыш кусает себя за руку сам.

Агрессивные дети. Если к 3 годам привычка кусаться не исчезла, несмотря на все старания родителей и воспитателей, это может говорить об отклонениях в развитии личности ребенка. У него высокий уровень агрессии. Требуется обязательная консультация врача, а затем – неукоснительное соблюдение комплекса корректирующих мер.

Дети с дефектами жевательных мышц. Непреодолимая тяга кусаться наблюдается у ребят со слабостью жевательных мышц. Такие малыши долго не могут расстаться с соской-пустышкой, а к 2 годам переключаются на другие объекты, но уже пускают в ход зубы.

Дети из «семей группы риска». Если в семье крик, брань, ссоры — явление нормальное и привычное, то малыш старается подсознательно «убежать» из такого «райского местечка». Он испытывает обиду, недоумение, страх, а часто и ненависть. Кусаться может начать в качестве защиты, не умея распознать свои чувства и найти им адекватный выход.

Избалованные дети. Они привыкли, что любая выходка сходит с рук, так почему бы не кусаться?

Дети, которым все запрещают. Если дома и то нельзя, и это нельзя, и вообще слово «нельзя» звучит чаще других, дети начинают протестовать. Кусаясь и щипая других, они как бы пытаются вырваться из слишком жестких рамок, установленных им извне.

Дети, которым не хватает физической активности. Если двигаться получается меньше, чем хочется, то потребность кусаться становится частично физиологической.

Дети, которым просто нравится кусаться.

Как отучить малыша кусаться?

Принципы избавления ребёнка от вредной привычки следующие:

Никогда не давать положительной реакции (смех или улыбка), если кого-то укусили.

Не пускать в ход зубы по отношению к своему малышу даже в игровой форме. Для него нет разницы между нежными покусываниями взрослого и своими аналогичными (как ему кажется) действиями.

Научить кроху альтернативным способам получения желаемого - используя жесты и слова, а не зубы.

Объяснить ребёнку, что нужно угощать сверстников. К примеру, следует поделиться с ними печеньем. Когда кроха предлагает угощение другим детям, необходимо похвалить его.

Научить малыша играть игрушкой не самому, а по очереди с другими детьми. Обязательно похвалить, если это происходит на ваших глазах.

Показать крохе, как выражать свои положительные эмоции по отношению к игрушкам во время игры. Например, как обнимать мишку, гладить котёнка или целовать куклу. Хвалить ребёнка, если он спокойно и мирно играет.

В случае, когда ребёнок бросает игрушки, нужно объяснить, что кукле неприятно, и следует её пожалеть.

Организовывать и поощрять игры с песком, водой или глиной, так как такие занятия усмиряют агрессию.

Дать возможность ребёнку рисовать, особенно красками.

Если ребёнок кусает детей в садике, то дома следует как можно чаще угощать его твёрдой пищей. Пусть грызёт морковь, капусту, огурец, яблоко, сухари или баранки.

Малышу нужно периодически играть кубиками или конструктором.

У крохи должно быть специально отведённое место, где можно ползать, валяться и кувыркаться.

Ребёнку не следует видеть, как ругаются и дерутся между собой взрослые.

Нужно неукоснительно соблюдать распорядок дня малыша.