

## Период адаптации ребенка в детском саду

Для любого ребенка поступление в детское дошкольное учреждение является трудным шагом. В этот момент резко изменяется окружающая обстановка, а вместо близких и дорогих родителей появляется воспитатели, помощники воспитателя и другие незнакомые взрослые. И все происходит в новом детском коллективе, где у каждого ребенка уже есть свое место, игрушки, друзья. Малыш медленно привыкает к спальне с множеством кроватей, к коллективным походам в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания. Чтобы будущий воспитанник детского сада быстро привык к дошкольному учреждению, ему надо помочь.

Эту помощь ребенку родители должны «организовать» задолго до поступления в детский сад. Начать надо с самого главного – с наблюдения за состоянием здоровья малыша и его оздоровления. Постарайтесь вылечить все детские недуги и сделать необходимые профилактические прививки. Причем прививки делаются не позднее, чем за месяц до поступления малыша в детское дошкольное учреждение. И конечно, самое главное – это закаливание и физкультура. Закаленные, физически подготовленные малыши почти не болеют в новых для них условиях.

В детский сад дети должны поступать с уже сформировавшимися навыками самообслуживания: они должны самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (взрослые могут им в этом помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки. Эти навыки только на первый взгляд представляются элементарными, а как страдают дети, когда родители не научили их простым приемам самообслуживания.

В детский сад следует отдавать ребенка в последний летний месяц или в начале сентября, когда дети много времени проводят на свежем воздухе.

Дома также надо обеспечить ребенку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время пребывания на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители узнают это по изменившемуся поведению ребенка. Его легко можно рассмешить, ребенок редко выходит из себя и капризничает не чаще одного – двух раз в неделю, и то когда это бывают какие-либо причины. Малыш ложиться спать спокойно, не выводя окружающих из терпения, у него нет ночных кошмаров или странных страхов (пойти в другую комнату, потрогать какой-либо предмет), он почти не мочится в постель. Ребенка можно на некоторое время оставить одного, не опасаясь, что он расплачется, как будто родители оставили его навсегда, за ним не нужно постоянно присматривать. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет.

Если эти добрые перемены произошли, значит, все в порядке, малыш, привык к детскому саду и у него, началась новая и интересная жизнь. В детском дошкольном учреждении он получит много нового и полезного.

### **10 шагов для укрепления иммунитета ребенка**

#### **Как подготовить иммунитет малыша к детскому садику?**

Конечно же, ни для одной мамочки не секрет, что, решившись начать «взрослую жизнь» чада, семья неизбежно столкнется с часто подхватываемыми вирусами в саду. Как бы ни хотелось надеяться, что «наш малыш крепенький, закаленный, крайне редко болеющий», нужно быть готовым помочь организму ребенка выстоять эти тяжелые дни с минимальными потерями.

Итак, частота заболеваний малыша в детском саду зависит от двух факторов: от активности инфекции и от устойчивости к ней детского организма. На инфекцию, к нашему сожалению, мы влияния не имеем. Ну, разве что, стараться не допускать ребенка в очаги явного скопления возможно больных людей. ( В этом месте многие мамы грустно усмехнулись. Кто из нас самолично не вытирал нос какому-нибудь Васе из группы своего же ребенка.)

Поэтому остается только укреплять иммунитет своего малыша. Здесь можно двигаться в двух направлениях: укреплять устойчивость к заболеваниям вообще и вырабатывать специфический иммунитет к конкретным инфекциям.

#### **Попробуем привести ниже основы всесторонней профилактики частой заболеваемости детского организма:**

Начать подготовку крохи необходимо заранее. Очень хорошо, чтобы малыш получит возможность укрепить организм за лето: вдоволь надышаться свежим воздухом, накупаться в море или речке, побегать босиком по песочку-травке-галке и насладился летним солнышком. Будет ли это отпуск, проведенный с ребенком вместе, отправите ли вы его к бабушке или просто пару раз в неделю всей семьей будете выезжать на природу – решать вам. В любом случае, это будет достойным вложением в здоровье вашего малыша! Не забудьте и про сезонные фрукты-овощи-ягоды, которые так богаты бесценными витаминами и микроэлементами; Домашний, «тепличный» ребенок оказывается не готов к вирусной атаке, которая неизбежна в саду. Поэтому стоит приучать кроху к контактам с другими детьми заранее (в т.ч. в закрытых помещениях), до того времени, когда предполагаете отдать его в сад. Кроме опыта общения, это будет еще и тренировкой для его иммунной системы. С первых лет жизни приучайте ребенка к правильному, сбалансированному питанию. Ежедневное меню должно состоять из разных групп продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами. Не секрет, что самые хорошо усваиваемые витамины содержатся в овощах, фруктах и ягодах, выросших в той же полосе, где вы живете. Кроме соков, компотов, чая малыш обязательно должен каждый день пить воду.

**Крайне эффективным средством является систематическое закаливание.**

**Важно помнить правила закаливания:**

- начинать и проводить закаливание можно только здоровому ребенку;
- сама процедура должна нравиться малышу, поэтому все преподносим в виде игры и с привлечением любимых «кукломишек»;
- постепенно снижаем температуру (каждые 3 -4 дня на 1-2°C); если произошел перерыв на 5-10 дней, то температуру возвращаем на 2-3°C назад;
- если перерыв в закаливании был больше 10 дней, то начинаем все с начала.

**Малышам с 1 до 3 лет подойдут такие виды закаливания:**

- умывание личика (а для деток с 2 лет моем еще и верхнюю часть груди и ручки до локтя). Начинаем с 20°C и снижаем до 16-18°C;
- далее можно перейти к общему обливанию с начальной температурой воды 34-35°C и снижением ее до 18°C.

**Деткам дошкольного возраста:**

- умывают личико, шейку, грудь и ручки выше локтя, а температуру воды доводят до 14°C;
- при общем обливании температуру постепенно снижают до 24°C.
- обливание стоп с постепенным снижением температуры с 36-37°C до 20°C;
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36-37°C до 8-10°C.

**Менее подвержен заболеваниям здоровый организм.** Поэтому в первую очередь saniруем все хронические очаги инфекции. Обязательно регулярно показываемся стоматологу и лечим проблемные зубки, если такие есть. И не надеемся, что ситуация разрешится сама, так как «все равно молочные выпадут». К сожалению, кариес, со всеми его стремительными осложнениями поражает и молочные зубки. Естественно, не забываем про профилактику, поэтому чистим зубки два раза в день, подобрав вкусную и качественную зубную пасту.

Самыми важными элементами, необходимыми для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям, являются витамин С, йод, а также витамин D. Не обязательно покупать ребёнку дорогостоящие витамины, достаточно в течение определённого времени (2-3 недели) поить его ежедневно отваром шиповника, или купить самую обыкновенную «Аскорбинку». Йод, как известно, содержится в грецких орехах. Очень полезна смесь из натурального мёда, грецких орехов, кишмиша и высушенных плодов абрикоса (кураги). Орехи, кишмиш и курагу нужно перекрутить через мясорубку и смешать с мёдом. По одной десертной ложке этой смеси утром, натощак в течение месяца – и иммунитет вашего малыша готов к столкновению с инфекциями. Витамин D нужен ребёнку не только для полноценного роста и развития, повышения сопротивляемости организма к инфекциям, но и для того, чтобы справляться с умственной и физической

нагрузкой в саду, активно играть со сверстниками и быть в прекрасном настроении!

Вот почему важно, чтобы рацион вашего чада был богат этим витамином, либо его можно давать дополнительно, купив в аптеке, к примеру, масляный раствор витамина D.

Также для повышения иммунитета можно использовать и иммуномодулирующие препараты. Их сейчас множество, гомеопатические препараты, к примеру. Они повышают сопротивляемость организма к вирусам простуды и гриппа путём ежедневного введения в организм определённых микродоз этих вирусов.

Общую устойчивость организма малыша можно укрепить еще и с помощью препаратов из лекарственных растений, называемых адаптогенами (эхинацея, элеутерококк). 2–4 недели в конце лета – достаточно для курса. Вернувшись домой из сада или поликлиники, промывайте ребенку носоглотку слабым раствором (около 1%) поваренной соли или готовым препаратом на основе морских солей, продающимся в аптеке. Также подходит «Аквamaris». После этой процедуры можно смазать нос оксолиновой мазью.

Кроме всего перечисленного на иммунную систему существенное влияние оказывает и психическое состояние малыша. Ребенок, который идет в сад с радостью, а не со слезами, не так уязвим для инфекций и вирусов. Поэтому родителям важно сделать все возможное, чтобы детский сад стал источником положительных эмоций для ребенка.

**Желаем Вам и Вашему малышу пройти этот переходный этап настолько возможно быстро, легко и радостно.**

*Автор-составитель: медсестра  
Звонарёва Людмила Владимировна*