

Детский сад и детское здоровье

Когда ваш малыш начинает ходить в детский сад, жизнь меняется стремительно. К лучшему или к худшему? Ответ на этот вопрос зависит от того, как вы подготовили себя и ребенка к переменам, какое настроение и какую поддержку ему обеспечили. Конечно же, каждой маме хотелось бы сделать так, чтобы садик стал стартовой площадкой для многочисленных успехов малыша – в общении с другими детьми, самообслуживании, развитии речи и творческих способностей. Но больше всего нас, безусловно, волнует детское здоровье.

Бытует распространенное мнение, что первый год в садике – это сплошной больничный. Смена обстановки, разлука с родителями, новый режим, другие дети – поводов для того, чтобы повергнуть организм в стресс, у малыша хоть отбавляй. А в итоге – ухудшение самочувствия и целый букет поводов записаться на прием к педиатру.

Можем ли мы обойтись БЕЗ подобных неприятностей? Давайте подумаем – как. Правильный настрой.

Поставьте себе цель – обойтись без болезней в детском саду. Начните с главного: подготовьте малыша психологически – создайте ему правильный настрой заранее! Устойчивая психика и позитивные эмоции – залог крепкого здоровья.

В садике ребенка ожидает множество удивительных открытий, многие из которых в домашних условиях, увы, недоступны. Новые друзья, игрушки (а ведь не свои – интереснее вдвойне!), разнообразные творческие занятия, театральные постановки, песенки хором и многое другое. Расскажите ему об этом! Погуляйте вокруг садика и покажите своему малышу, как другие дети с удовольствием проводят там время. Помните, что ваш настрой тоже очень важен. Если ребенок почувствует вашу тревогу, ему будет сложно позитивно встретить перемены в своей жизни. А потому, если вдруг вы сами пребываете в сомнениях, подумайте вот о чем. Общаясь с другими детьми, ребенок будет совершенствовать свои речевые навыки и творческие способности. Один малыш быстрее любого взрослого научит другого тому, что умеет сам – самостоятельно ходить в туалет, одеваться, держать ложку и карандаш. Это еще и драгоценный опыт построения отношений – хоть и с конфликтами, но всегда с примирением!

Преодолеваем трудности

К сожалению, поводов для стресса избежать сложно. Во-первых, это ужас расставания с мамой по утрам, за которым по очереди следуют другие проблемы: пропадает аппетит, портится настроение, страдает послеобеденный сон. Все это значительно снижает иммунитет и сказывается на работе внутренних органов: нарушается микрофлора кишечника, сбивается работа эндокринной системы, возникает излишнее нервное напряжение.

Поэтому стоит особенно позаботиться о том, чтобы минимизировать стресс расставания и обеспечить малышу хороший отдых вечером и ночью. Несколько рекомендаций по тому, как этого достичь.

- Приводите и забирайте ребенка из садика по очереди: день – мама, день – папа.
- Постарайтесь прийти за ним немного пораньше, ведь именно во второй половине дня дети в группе становятся максимально возбужденными, а перевозбуждение может спровоцировать нарушения пищеварения и ночного сна у ребенка.
- Чтобы малышу было легче оставаться в садике и отпускать вас на работу, пусть берет с собой свою любимую игрушку – с ней ему будет спокойнее и веселее.

Второй неприятный момент. Даже при повышенном внимании к санитарным нормам, в детских садах всегда присутствует риск заражения болезнетворными бактериями и вирусами. Детки тесно общаются между собой, обмениваясь не только знаниями и опытом, но и разнообразными микроорганизмами – через телесный контакт, игрушки, посуду, туалет.

Разные бактерии в случае каждого конкретного ребенка проявляют себя по-разному: один заболел, другой не заболел. Обезопасить своего малыша от этой злосчастной лотереи вполне возможно – если целенаправленно укреплять его иммунитет. Чтобы поддержать защитные силы детского организма, организуйте ребенку мягкие закаливающие процедуры. Обтирание мокрым полотенцем с утра, прохладное обливание (на пару-тройку градусов ниже) после теплого вечернего душа, а также воздушные ванны – это безопасный, доступный и эффективный способ укрепления здоровья.

Главный ингредиент здоровья

Трехлетний карапуз – можно сказать, вполне «взрослый» малыш! Но, вместе с тем, он еще маленький ребенок, которому больше, чем вкусняшки, игрушки и новые друзья, нужна забота мамы и папы. Именно эта связь – с его самыми близкими людьми на свете – нужна ему для того, чтобы хорошо себя чувствовать, гармонично развиваться и получать удовольствие от новых открытий. Родительское внимание – вот главный ингредиент детского здоровья!

За время декретного отпуска многие мамы успевают основательно соскучиться по работе и «недетскому» обществу. Но пусть рабочие будни отвлекают вас лишь на время. Забрав малыша из детского садика, дарите ему любви и заботы столько, сколько раньше давали за целый день!

Как?

- Приготовьте для него маленький сюрприз.
- Расспросите о том, чем он занимался, с кем подружился, хорошо ли спал и что кушал.
- Укладывая спать, обязательно почитайте сказку на ночь!

И помните: детский сад совершенно не обязательно сопровождается бесконечными болезнями, и если родители все делают правильно, то ребяташки с удовольствием и с пользой проводят там время.

