

Консультация для родителей

Как не заболеть в садике



Что же формирует крепкий иммунитет?

- Во - первых, образ жизни малыша до того, как он отправился в коллектив. Прогулки в любую погоду, закаливание, регулярные физические упражнения.
- Во – вторых, качественное питание. Продукты, богатые витаминами и микроэлементами, заряжают энергией и придают сил.
- В – третьих, тренировка иммунитета. Вы оберегали карапуза от общения с детьми (на площадке, в гостях)? Будьте готовы к тому, что в садике защитные силы организма пройдут «проверку боем».

Станет ли ребёнок болеть, зависит не только от иммунитета. Профилактика, правильное поведение в коллективе и скорая помощь при первых признаках недуга играют не меньшую роль!

ПОДГОТОВКА ПО МАКСИМУМУ

Заранее позаботьтесь об укреплении защитной системы детского организма. В меню карапуза обязательно должны быть продукты, в которых много витамина С. В осеннее – зимнее время салаты из свежих овощей и фруктов имеют огромную ценность для ребятишек. Из капусты, моркови, свёклы с добавлением яблочка, сельдерея – вкусно и аппетитно. Что бы полезные вещества, поступающие в организм, хорошо усваивались, давайте ребёнку йогурт и кефир с живыми бактериями. Они формируют в кишечнике здоровую микрофлору. Поддержите иммунитет малыша с помощью витаминных комплексов. Если ваш непоседа уже посещает детский сад, каждый раз перед выходом из дома смазывайте ему слизистую носика оксолиновой мазью. Она создаст своеобразный барьер для вирусов!

Одевайте малютку правильно. Нательное бельё, колготки, гольфики – только из натуральных тканей. Не перестарайтесь с количеством свитеров и кофточек. Трёх слоёв одежды вполне достаточно, особенно для дошкольников, которые активно двигаются на прогулке и запросто могут вспотеть. Максимальное внимание ножкам! Подберите крохе удобную, тёплую, непромокаемую обувь. Сапожки и ботинки не должны быть тесными, иначе в стопах замедлится кровообращение и они замёрзнут.

Здравствуй, детский сад!

Одеваемся

Пусть вещи, в которых малыш находится в помещении, будут комфортными: не стесняют движений, легко надеваются и снимаются. Положите в шкафчик сменный комплект одежды. Она понадобится, если карапуз случайно опрокинет на себя тарелку супа, не успеет в туалет, запачкается.

Защищаемся

Если в сад привели ребёнка с признаками недуга, вероятность подхватить инфекцию повышается! Требуется надёжная защита от микробов. Ею может стать чеснок. В пластиковой коробочке от шоколадного яйца иглой сделайте дырочки, поместите внутрь чеснок и наденьте талисманчик крохе на шею. Фитонциды уничтожат вирусы.

Помогаем

Не только воспитатели должны следить за температурой воздуха в группе, соблюдением всех санитарных норм. Помогайте персоналу утеплять

окна, по очереди стирайте игрушки. Научите ребёнка ответственно относиться к своему здоровью. Товарищ рядом кашляет? Пусть маленький попросит его отвернуться. Если малыш сам вспотел, пусть попросит воспитателя сменить ему одежду.

В дом – уютный и родной!

Вернувшись из детского сада, просушите обувь, одежду крохи. В случае, если вы, заподозрили неладное со здоровьем: малыш вялый, у него появился насморк, першит в горлышке. Действуйте незамедлительно. При нормальной температуре попарьте карапузу ножки, уложите его в кровать и приготовьте ароматный чай из малины или липы. Если утром малышу всё ещё нездоровится, оставьте его дома. Помните: сейчас иммунитет ослаблен, следовательно, существует большая вероятность получить осложнение.

Воспитатель МБДОУ №245 Березовая Е.Н.