

«Почему ребенок часто болеет в детском саду»

Консультация для родителей

*Составила: Позднякова И.П.
воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга*

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.

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 свести 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 детям 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.

Все эти 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.

На сто процентов защитить ребенка от вирусов нельзя. Но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ему 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!

Иммунитет ребенка определяется образом жизни.

Он крепче у тех детей, которые много времени проводят на свежем воздухе, много двигаются. Поэтому лучшее, что может сделать мама – это много гулять с ребенком, обеспечить ему возможность много бегать-прыгать-лазить, не заставляя 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.

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.

1. Величко О.А. Сохранение и укрепление здоровья детей, как результат профессиональной компетентности педагогов ДОУ. Пермь, Меркурий, 2013г.
2. В.А.Зими́на «Воспитание ребенка дошкольника. Расту здоровым.» Москва, Владос, 2003
3. Е.И.Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет», Волгоград, Учитель, 2012г.
4. <http://nsportal.ru>

