

Рекомендации инструктора ФК
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №106»
Слюсаревой Марины Викторовны

«Здоровье детей в детском саду»

Отдавая своего малыша в детский сад, практически все родители сталкиваются с одной и той же проблемой: ребенок начинает чаще болеть. Как же можно обеспечить крепкое здоровье детей в детском саду и избежать частых простудных или инфекционных заболеваний? Ребенок, в первый раз попадая в детский сад, оказывается в довольно агрессивной вирусно-микробной среде. А потому, в детском саду, ребенок часто оказывается под угрозой заболеваний. Чтобы улучшить здоровье детей в детском саду, нужно соблюдать несколько достаточно простых правил. Для начала, если ребенку только предстоит поступить в детский сад, нужно заняться укреплением его иммунитета. Так, нужно давать возможность ребенку гулять на свежем воздухе, обеспечивать содержание в ежедневном рационе ребенка всех необходимых витаминов и минеральных веществ.

Ребенку не нужно создавать «тепличные условия», пытаясь всячески оберегать его от малейшего влияния окружающей среды. Это значит, что ненужно чрезмерно кутать ребенка во время прогулок, не нужно создавать в доме «стерильную чистоту». Лучше давать ребенку побольше контактировать с другими детьми (это полезно и в плане социального развития), регулярно проводить закаливающие процедуры.

Здоровье детей в детском саду зависит не только от состояния иммунитета, но, оказывается, еще и от того, насколько малышам психологически комфортно в стенах дошкольного учреждения. Если ребенок идет в сад со слезами, если никак не может привыкнуть к коллективу, то и на его здоровье это скажется не лучшим образом.

Поэтому, адаптации ребенка в детском саду, следует уделить особое внимание. Надо подготовить малыша к первому походу в детский сад: рассказать, как весело он сможет провести там время, как сможет поиграть с другими детьми.

Часто здоровье малышей в детском саду страдает от того, что родители приводят в группу заведомо больного ребенка. Такое поведение родителей чревато заражением других детей в коллективе и осложнением течения заболевания собственного ребенка. По возможности, заболевшего ребенка нужно оставлять дома.

Правда, и перестраховываться, держа ребенка дома по 3-4 недели при малейшем подозрении на простуду, тоже не стоит. Дело в том, что за это время в детском коллективе появятся уже новые вирусы и микробы, а потому ребенок рискует вновь заболеть сразу же после первого посещения детсада.

Здоровье детей в детском саду — это ответственность не только персонала детского сада, но и родителей.