**Консультации для родителей**

**ПОЙТИ В ДЕТСАД И НЕ БОЛЕТЬ**

Пойти в детский сад и совсем не болеть не возможно, но можно минимизировать частоту и тяжесть болезней. Когда ребёнок в первый раз покидает привычную домашнюю обстановку и идёт в детский сад, он встречается не только с различными инфекциями, которыми болеют другие дети, но и с новыми социальными отношениями, с иным укладом жизни, другими правилами, требованиями, режимом и т.д. Конечно же малышу необходимо время, чтобы привыкнуть, научиться принимать новые правила и взаимодействовать с разными людьми. То есть все силы маленького организма брошены на нелёгкий процесс адаптации не только к новой микрофлоре, но и к новым психологическим и социальным требованиям: на иммунитет ложится просто колоссальная нагрузка. Причём в зависимости от состояния здоровья, навыков и привычек, особенностей личности и прежней домашней жизни одному малышу для такой адаптации потребуется примерно две недели, а другому - до полугода.

**Что скрывается за словами" не болеть":**

* избежать простуды и инфекций;
* обойтись без мелких и не очень травм;
* не допустить возникновения или обострения хронических заболеваний;

**Каким же образом можно снести каждый из этих рисков к минимуму?**

**Во-первых** важен психологический настрой родителей. Убеждённость типа" Все болеют, и мой будет болеть" может быстрее привести ребёнка к болезням, чем вирусы и бактерии окружающие его.

**Во- вторых**, тщательно нужно изучить слабые места ребёнка:

* привычка жить в стерильном или замкнутом пространстве;
* склонность к аллергии;
* существование пристрастий и ритуалов, несоблюдение которых явно вызывает стресс( к примеру, малыш привык засыпать только под музыку или спать только на своей подушке и т.д;
* отсутствие важных навыков самообслуживания (не умеет сам одеваться, пользоваться ложкой и т.д);
* отсутствие важных физических навыков(не умеет преодолевать ступеньки, ходит часто спотыкаясь и падая и т.д);
* отсутствие важных навыков общения(не умеет просить о помощи или не научился общаться и играть со сверстниками);
* эмоциональные привязанности(спокоен только рядом с мамой, привык, что ему всегда уступают).

**В-третьих,** разрабатываем индивидуальную программу подготовки детского организма к саду так, чтобы охватить вниманием каждое слабое место вашего малыша. В идеале над этим надо начинать работать заранее, но даже если до поступления в детский сад осталось несколько недель, это тоже может многое изменить.

**Чтобы избежать инфекционных и простудных заболеваний:**

1.Ваша задача- помочь детскому организму заранее и в безопасной, т.е домашней, обстановке познакомиться с различными бактериями и вирусами. Это значить позволить ему жить в естественной среде. Поменьше стерильности.

2.Постепенно приучайте ребёнка к холодному или не подогретому питью. Кстати, мороженое- это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

3.Закаляйте кроху удобным и привычным вашей семье способом. Хождение босиком в помещение и по земле летом - это самый простой и эффективный способ укрепление не только иммунной, но и нервной системы. Очень полезны любые водные процедуры (контрастный душ, ванна). Чудесно, если удаётся провести пару месяцев перед поступлением в детский сад, купаясь в реке, озере или на море.

4.Заранее узнайте режим дня в детском саду и подстройте под него свой привычный домашний.(если ребёнок будет вынужден бодрствовать в то время, когда он привык спать, его иммунитет может объявить забастовку.

5.Обратите внимание на рацион крохи: чем больше витаминов и минералов он получает из пищи, тем лучше. Перед поступлением в детский сад не помешает приём витаминных комплексов.

6.Как минимум за полгода до начала посещения детского сада сводите ребёнка к иммунологу - он должен оценить состояние защитных сил его организма и при необходимости порекомендовать укрепляющие иммунитет мероприятия и средства. Кстати, препараты для профилактики ОРЗ и гриппа будут нелишними и в первые месяцы адаптации.

**Чтобы избежать травм:**

1.Научите ребёнка падать, потому что удачное падение снижает риск переломов и серьёзных ушибов. А так же прыгать, правильно сгибая ноги и руки, обращать внимание на то, что под ногами и т.д.

2.Обучите малыша первым правилам самопомощи. Главное из них: если что-то случилось (случайно что-то проглотил, засунул камушек в нос и т.д) - сразу рассказать взрослому, что случилось и попросить помощи. Ребёнок не должен бояться признаться в неудачно завершившихся экспериментах с окружающей средой.

3.По возможности познакомьте малыша с участком сада, горку, качели и т.д. лучше спокойно освоить с мамой, а не в толпе лазающих малышей.

4.Внимательно отнеситесь к изменениям походки и движений малыша. Некоторые дети даже при возникновении закрытого перелома просто куксятся, т.к не могут объяснить взрослым, что их что-то беспокоит.

**Чтобы избежать хронических заболеваний:**

1.Заранее научите малыша пользоваться туалетом, в том числе и общественным, и навыкам гигиены.

2.Предупредите медработника и воспитателей о продуктах,которые вашему ребёнку нельзя давать.

3.Разузнайте всё, что можете, о режиме дня и мероприятиях, которые проводятся в садике. К примеру, если у крохи аллергия на солнце - надо вовремя сообщить, что ему противопоказаны солнечные ванны.

4.Внимательно отнеситесь к различным симптомам самочувствия ребёнка и внезапным изменениям в его поведении.

**Консультация для родителей** «Зимние забавы»

Если за окном все белым-бело, кружатся искристые хлопья снега и на улице стоит легкий морозец, значит, пришло время зимних забав! Чтобы получить удовольствие от зимы, необходимо правильно организовать свой досуг. Зимние развлечения для детей увлекательны и разнообразны: различные игры на снегу, лепка снеговика и лепка снежной крепости, игра в снежки, веселое катание с горки на надувных санях. Все, что так радует ребенка и заставляет его долго вспоминать зимние детские игры, находится в вашем воображении.

Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для здоровья. Зимние детские игры на свежем воздухе гораздо полезнее, чем занятия в закрытом помещении. Зимой ребенок выполняет движения намного активнее, иначе легко замерзнуть!

Так что собирайтесь с детьми на прогулку для того, чтобы пережить несколько памятных моментов!

Во что же можно поиграть?

Снежные скульптуры.

 Самое распространенное занятие – это лепить снеговика. Но можно придумать и множество других композиций, например, ежик (слепить шар из снега, из сухих веточек сделать колючки, из камешков – носик, ротик и глазки), лягушка (два овальных шара поставить друг на друга и дополнить скульптуру лапками, глазками, широким ртом из веток).

Если вам хочется, чтобы проезжающие мимо люди еще больше восхищались вашим творением, то принарядите ваших снеговиков. Шапка и шарф вполне традиционные украшения для снеговиков, а что вы думаете о том, чтобы повязать вашей снегурочке на голову платок или надеть большую дамскую шляпу? Возможно, ей придутся кстати кухонный фартук и деревянная ложка.

Рисунки на снегу.

Взяв палочку, на снегу можно изобразить причудливые картины. Детки постарше способны самостоятельно придумывать сюжеты и рисовать, а малышам понравится смотреть или дорисовывать недостающие детали (лучики для солнышка, волны для рыбки).

Если заранее принести из дома бутылочку с подкрашенной водой, то ваши рисунки будут яркими и красочными. Ни один прохожий не пройдет мимо!

Снежные краски.

Для разнообразия ваш снег можно сделать цветным. Для этого возьмите полстаканчика воды и добавьте туда пищевого красителя. Дайте ребенку несколько таких стаканчиков с разными красками. Разбрызгивая краски на снег или наполняя им стаканчики, он получит подкрашенный снег, из которого можно делать шарики, разные фигурки.

Это очень удобный момент познакомить ребенка с особенностями цветовой гаммы.

С помощью обычной пипетки и подкрашенной воды можно рисовать картинки на снегу. Можно раскрасить готовую скульптуру из снега.

Снежки.

Игра в снежки еще никого не оставляла равнодушным!

Прыжки в снег.

Поваляться в снегу любят все ребята! Активные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и поднимают настроение!

Ангелы из снега.

Лягте на спину на снег. Отведите руки и ноги в стороны, а затем вернитесь в исходное положение. Аккуратно встаньте и рассмотрите с ребенком, какие ангелы у вас получились; обсудите, чей ангел самый большой, чей самый маленький.

Покатились санки!

 Санки и снег так же неразделимы, как мороженое и вафельный стаканчик. Придумайте разные забавные способы катания. Например, можно покатать на санках куклу.

Катание на санках даже можно превратить в соревнование.

«Кошки - мышки» в лабиринте.

В снегу заранее протоптать (или нарисовать) узкие, переплетающиеся дорожки - лабиринт. Один из участников («мышка») встает в начале лабиринта, второй («кошка») на три-пять шагов дальше. Задача «кошки» догнать «мышку», пока та не выбежала из лабиринта. Игра начинается по команде ведущего «Мяу!».

Следопыты.

Дети любят рассматривать собственные следы на свежевыпавшем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.

Попади в цель.

Наберите снега и слепите из него снежки. Подготовьте цель – ею может быть дерево или круг в снегу. Пусть ребенок метко попадает в цель. Игру можно усложнить. Поставьте корзину, вместо снежков можно использовать шишки.

Пятнашки.

Попытайтесь идти след в след друг за другом таким образом, чтобы сначала Ваш ребенок наступал на ваши, а затем вы на его следы. Если вы гуляете в целой компании неугомонных ребятишек, организуйте с ними парад!

Покорми птичек.

Познавательное и полезное занятие - кормление птиц зимой. Если ваш папа - мастер на все руки, то вы можете привлечь ребенка к изобретению кормушки.

А можно и просто покидать крошки птичкам, рассказывая ребенку, интересные факты из жизни птиц и зверей.

Помощник.

Зима - время не только развлечений, но и работы по чистке от снега (крыльца, двора, машины и так далее). Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопату соответствующего размера. После сгребания снега лопатой можно подмести лавочки и качели веничком – это доставит большое удовольствие ребенку.

Главное - показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем эта работа будет ассоциироваться у ребенка только с положительными эмоциями, и он с радостью будет вам помогать.

Зимние детские развлечения на этом не ограничиваются. Существует огромное количество игр на снегу, начиная с простой игры в снежки и заканчивая целыми видами спорта (лыжи, коньки, хоккей, сноубординг и т.д.).

Зима – отличное время для совместного досуга с детьми. Подскажите своему ребенку, как провести зимние деньки с пользой и интересом. Пусть зимние детские игры будут в жизни малыша одними из самых приятных воспоминаний!

**Консультация для родителей**

**«КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА ЗИМОЙ?»**

Зимняя погода переменчива по температуре, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не помешает ребенку знакомиться с прелестями зимней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки). Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

*Первый слой* – майка, футболка.

*Второй слой* - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки на подкладке (флиса или синтепона) из непромокаемой ткани защитят маленького путешественника от влажного снега. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

*Третий слой* – куртка на синтепоне или пухе сделает прогулку очень комфортной. Хороша куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. Современные куртки имеют 2 замка, что дает дополнительное тепло и в случае поломки одного даст время на замену другого.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке на подкладке из плотной натуральной ткани дошколёнку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами. Очень хороши шапки из непромокаемой ткани на искусственном меху. Альтернативой банкиту из завязок хорошо послужит передвижной пластмассовый зажим, который очень удобен в использовании.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой и холодной погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Валенки на подошве тоже хороши. Подошва, должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение и тепло. Важно чтобы ноги не мерзли и не потели, после прогулки проверяйте стопы детей, если они влажные возможно синтетические колготки или носки вам не подходят, холодные – значит, обувь не соответствует потребностям ребенка, прогулка длиться 1-1,5 часа. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопастны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Купите также двуслойные варежки из непромокаемой ткани на подкладке (вязаные быстро намокают от влажного снега) – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке).

Если ребенок склонен к частым простудам, подумайте о шарфике, который пригодиться в ветреную погоду.

Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: синтепоновые штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

Одеть ребенка слишком тепло − не выход. Это ничуть не менее опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и непродуваемой.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

Успехов вам в воспитании своих малышей и удачных покупок!

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней. Дети более старшего возраста реже болеют, так как к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь огородить вашего малыша любого возраста от вирусов***. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.***

**Причины простуды**

Первое место делят - общее переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции, вызванные распространением вирусов. Они очень заразны и передаются от человека к человеку. Вирусы, вызывающие простуду могут передаваться через кашель, чихание или обмен индивидуальными вещами такими, как носовой платок и посуда. Поскольку дети имеют слабую иммунную систему, они более склонны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

**Общие симптомы простуды.** Как правило, наиболее распространенными [симптомами гриппа у детей](http://yaimalish.com/2010/03/04/simptomy-i-lechenie-grippa-u-detej.html) являются: насморк и боль в горле, слизистые (прозрачные или зеленого цвета) выделения из носа. Иногда ребенок может даже быть небольшое повышение температуры (очень высокая температура является признаком гриппа). Наряду с этим, если у ребенка есть другие симптомы, например, такие как потеря аппетита, затруднение дыхания, рвота, сильный кашель, боль в ухе, и т.д., вы должны немедленно проконсультироваться с врачом, так как эти признаки свидетельствуют о других тяжелых заболеваниях. Если вы убеждены, что у вашего ребенка действительно простуда, можно воспользоваться натуральными средствами для лечения простудных заболеваний у детей, без использования антибиотиков, поскольку они могут привести к другим достаточно тяжелым побочным воздействиям и их применение для лечения обычных простудных заболеваний у детей не оправданно. *Куркума*- ее можно использовать, чтобы успокоить раздражение в горле. Напиток из нее также можно применять для профилактики простудных заболеваний у детей в холодное время года.  Добавить половину чайной ложки порошка **куркумы** в одну чашку теплого молока. Пить один раз в день для облегчения острой боли в горле. *Имбирь*- также очень эффективен для лечения и профилактики простудных заболеваний у детей.*Горячий имбирный чай с медом и лимоном традиционно популярен в Индии, и также считается одним из лучших домашних средств от простуды.*

## Профилактические прививки

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае когда заранее известен штамм вируса гриппа. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

**Прием витаминов**

Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей школьного и дошкольного возраста. Нужно очень внимательно относиться к питанию ребенка, не стоит принуждать его есть фрукты и овощи в больших количествах (например, цитрусовые могут вызвать аллергию у детей). Помимо фруктов овощей, источниками витаминов так же является ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша.

В современном мире фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут защитить организм от простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления. Важно помнить, что поливитамины - это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться со специалистом - педиатром. Прием обычных поливитаминов детям до 3-х лет не рекомендуется.

**Закаливание**

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило, летом врачи рекомендуют увезти детей подальше от города: на море, на дачу, в деревню в бабушке. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне.

Если ваш малыш склонен к простудным заболеваниям, то с ним нужно проводить профилактические процедуры. Для начала можно начать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того, как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить в обливаниям, контрастному душу. Это поможет улучшению иммунитета.