

## Готовимся к детскому садику заранее

### "Как пойти в садик и не заболеть?"

**До сих пор ребенок очень редко болел. Но, говорят, в детском саду дети все время болеют. Так ли это?**

Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение, которое состоит в том, что дети "подхватывают" простуду друг от друга - лишь одна из причин.

Верно и то, что воспитатели не всегда тщательно следят за тем, сухая ли одежда у малышей, - но это все-таки редкость. Обычно им (ценой больших усилий, учитывая наполненность и даже переполненность группы) все же удается проверить состояние одежек после прогулки и переодеть всех, кто в этом нуждается, развесив мокрые штаны и рубашки по батареям. **Внимание!** Не забывайте оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша.

Но прежде всего малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма. И даже сам по себе обязательный обход всех врачей-специалистов перед зачислением в детский сад, с бесконечными сидениями в очередях в поликлинике, может привести к тому, что малыш подхватит в коридорах этого "учреждения" простуду. Так что, помимо психологической и "бытовой" подготовки, вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша, которого вы отправили или только собираетесь отправить в садик. Последний вариант, разумеется,



намного более предпочтителен, но и после того, как "подготовленный" ребенок более или менее благополучно адаптируется в саду, нужно будет поддерживать малыша здоровым.

Все необходимые меры находятся в границах здравого смысла, то есть от вас не требуется каких-то особенных жертв, зато требуется планомерность, последовательность и настойчивость.

### Маме на заметку.

Как правило, детишек впервые отправляют в детский сад в начале нового учебного года, то есть в сентябре. И в этом есть сразу несколько плюсов.

**Во-первых**, даже если ребенок приходит в группу, состав которой в целом остался неизменным с прошлого года, проблема новичка, оказавшегося в уже сформировавшемся коллективе, оказывается не слишком острой. Ведь за лето малыши успели подзабыть друг друга, да и новеньких в сентябре всегда оказывается хотя бы несколько. Таким образом, всем приходится привыкать к садику и друг к другу заново и новые дети не слишком выделяются в этом отношении среди всех остальных.

**Во-вторых**, летом почти все дети набираются здоровья. Ваш малыш проводил много времени на свежем воздухе, скорее всего, за городом, а может быть, купался в теплом море. Воздух, солнце, вода, физическая активность и витамины - все это, несомненно, укрепило его организм, повысило запас прочности перед предстоящим испытанием адаптацией. Если вы заранее решили закалять ребенка, то у вас была возможность начинать это важное дело именно тогда, когда полагается - то есть в начале лета, а не в ноябре.

Наконец, **в- третьих**, в сентябре еще достаточно тепло, много овощей и фруктов. А время плохой погоды, мокрых ботинок и эпидемий гриппа и простуд еще не наступило. И это тоже обнадеживает: есть шанс, что малыш успеет приспособиться к новому образу жизни прежде, чем все вокруг начнут чихать и кашлять. Так что в интересах здоровья ребенка старайтесь планировать начало "садиковой" жизни именно на конец августа-сентябрь.

