Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»»

Консультация для родителей детей раннего возраста
«Почему болеют дети или об иммунитете?»

Воспитатели:
Белоногова А.В., воспитатель 1 кв.кат.
Богданова И.Н., воспитатель

с. Перегрёбное, 2021 г.

Чаще других болеют дети до 3 лет. Это связано прежде всего с дисфункцией иммунитета. У детей раннего возраста иммунитет еще не сформирован, поэтому несколько случаев заболевания в год считаются нормой. Чем старше становится ребенок, тем реже он должен болеть (для детей 3-5 лет нормой считается 5-6 случаев в год, а для детей 5-7 лет — не чаще 4 раз в год) .

Значение имеет не только количество случаев, но и длительность заболеваний, а также наличие осложнений (отит, гайморит, бронхит) .

Часто родители задаются вопросом: «Почему до поступления в детский сад ребенок не болел, а теперь стал часто болеть? » Ответ прост — до поступления в детский сад ребенок не сталкивался с инфекцией, а в саду он попадает в чуждую для себя аэробную среду.

Что делать, чтобы у ребенка сформировалась крепкая иммунная система?

Можно воспользоваться **иммуномодулирующими препаратами**. Однако, надо быть внимательными при их выборе, так как не у всех препаратов доказана их эффективность и безопасность.

Нельзя после каждого случая заболевания давать ребенку новые иммуномодуляторы. Обычно прием препарата назначают на 1 месяц, но его действие не заканчивается с окончанием курса, а длится примерно 3-6 месяцев. Получается, что при частом получении курсов один иммуномодулятор наслаивается на другой, что ведет к депрессии и угнетению иммунитета.

Не злоупотребляйте антибиотиками во время лечения. Во-первых, они уничтожают вместе с болезнетворными микробами полезную микрофлору. Во-вторых, частое употребление антибиотиков приводит к выработке инфекции, устойчивой к лекарственным средствам.

Большое воздействие на иммунную систему оказывает **организация питания и сна**. Поэтому очень важно соблюдать режим дня и следить за отбором продуктов для рациона ребенка.

К ослаблению иммунитета приводит дефицит витаминов и минералов в организме.

Витамины – это природные иммуномодуляторы. В отличии от иммуномодулирующих препаратов их польза проверена не одним поколением. Выделяют группу витаминов, оказывающих укрепляющее воздействие на иммунитет – это витамины **А, Е, С**, а так же источник витамина А – **бета-каротин**.

Практически все дети и взрослые испытывают дефицит аскорбиновой кислоты (витамин С). У 45% дошкольников наблюдается дефицит бета-каротина. Его недостаток в организме приводит к частым простудным заболеваниям, воспалениям слизистых оболочек.

Учеными доказано, что полезнее принимать не сам витамин А, а именно его источник — бета-каротин. Раньше сложность приема бета-каротина заключалась в том, что он, как и витамин Е, плохо усваивается организмом, является плохо растворимым в воде и требует большого количества жиров для всасывания в организм. Современной медициной получен водорастворимый бета-каротин. Он выпускается в виде капель, которые легко растворяются в любых напитках (вода, сок, морс, чай, практически не меняя их вкус.

Укреплению иммунитета способствуют **закаливающие процедуры**. К ним относятся обливание, обтирание, воздушные ванны и босохождение. Босохождение для часто болеющих детей рекомендуют начинать в х/б маечках и тонких х/б носочках. Закаливающие процедуры следует проводить в заранее проветренном помещении, при температуре воздуха не менее +18. Оборудование для босохождения располагается так, чтобы при ходьбе оказывалось давление на стопу с разной силой и в разных точках.

С одной стороны, решение на поверхности: **болезни в саду – это результат того, что дети «обмениваются бациллами»** друг с другом. Тут, конечно, есть доля истины, но никакая болячка к ребенку с хорошим иммунитетов не пристанет. Особенно, если учитывать, что основные болезни в саду — это обыкновенные простудные заболевания.

Так почему же дети болеют в саду?

Все дело в том, что 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 свети к минимуму. Для этого время посещения детского сада надо увеличивать постепенно. Или есть другой вариант: делайте поначалу ребенку выходной в середине недели.

Второй вариант – это ребенок, которые 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 деткам 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.

Только здесь стоит учесть такой момент, что *«уходят в болезнь» в основном дети, у которых наблюдаются некоторые сложности в общении.* Это обычно скромные и стеснительные дети. И, помимо того, что вы выводите ребенка из постоянных болячек, не забывайте налаживать его социальные контакты. Сходите в выходные с кем-нибудь из группы погулять или в гости. Ведь если у ребенка появится в группе хотя бы один друг, с которым он сможет играть, то адаптация дальше пойдет гораздо быстрее.