

Консультация на тему:  
«Почему дети часто болеют в период адаптации к детскому саду»



*Воспитатель  
Рогулькина А.А.*

Болезни – это неотъемлемая часть процесса адаптации к детскому саду.

Конечно, есть дети, которые болеют редко или вообще проходят данный этап абсолютно здоровыми. Но есть и такие, кто, кажется, вообще никогда не выйдет из болезненного состояния и не привыкнет к изменениям окружающей среды – каждый детский организм индивидуален.

Одной из основных причин бесконечных заболеваний в период адаптации ребёнка к детскому саду и педиатры, и психологи считают изменение привычного образа жизни.

До посещения детского сада ребёнок засыпал и просыпался, кушал и гулял когда хотел сам или когда взрослые выделяли на это время, как такового режима дня и графика отдельных мероприятий чаще всего не существовало. Что же касается занятий и, в большинстве случаев, закалывающих мероприятий, то они отсутствовали вовсе.

С приходом в детский сад ребёнку приходится окунуться в мир, регулируемый определенными и непривычными для него правилами. Потому постоянное ощущение на себе давления новых условий и распорядка жизнедеятельности приводит к состоянию негативного психоэмоционального напряжения. А это, в свою очередь, значительно влияет на физическое состояние.

Особенно сказывается стресс на иммунной системе, так как в этом случае её защитные силы в большинстве своём уходят на адаптацию к новым и непривычным факторам существования. Соответственно, защитные силы от вирусных инфекций уменьшаются, иммунитет снижается, а склонность к заболеваниям возрастает.

Также существенной причиной многочисленных заболеваний у ребёнка в период адаптации считается появление новых видов микроорганизмов. Это не страшное и вполне естественное явление. Ребёнку приходится сосуществовать в коллективе сверстников, а его неокрепшему организму – сталкиваться с незнакомыми бактериями и вирусами, которые приносят в детский сад другие воспитанники. Таким образом, новые контакты могут вызвать заражение.

При этом хорошая новость заключается в том, что если контингент стабилен и в группу в течение длительного времени не приходят новые дети, все воспитанники, «обменявшись» вирусами и переболев однажды, как правило, перестают болеть.

Лучший способ избежать многочисленных простуд в период адаптации к детскому саду - закаливание. Приступать к закаливающим процедурам лучше всего летом. Сделать это проще всего: пусть малыш больше времени проводит на свежем воздухе, пусть ребенок ходит дома босиком, моет посуду, играет с водой. Собираясь на прогулку, одевайте вашего малыша по погоде.

