

# Профилактика ребенка перед детским садом

Как подготовить ребенка к переменам в его привычном образе жизни? Как смягчить адаптацию ребенка к детскому коллективу и воспитателям? Как предотвратить болезни?

Вот и наступил ответственный момент в жизни семьи – ребенок идет в детский сад! Поводов для волнения у родителей много. Как подготовить ребенка к переменам в его привычном образе жизни? Как смягчить адаптацию ребенка к детскому коллективу и воспитателям? Как предотвратить болезни?

Так или иначе, процесс адаптации ребенка к детскому саду неизбежно вызывает стресс и сильные эмоциональные переживания, ослабление защитных функций организма и частые болезни. Повлиять на этот процесс можно путем целенаправленных профилактических мер.

Профилактика детей перед детским садом включает:

- **укрепление иммунной системы организма** с помощью природных методов оздоровления и закаливания: хождение босиком, плавание в бассейне, купание в водоемах, подвижные игры, солнечные и воздушные ванны;
- **прием витаминных комплексов и препаратов**, усиливающих устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам;
- **коррекция режима дня**. Желательно заблаговременно привести домашний режим дня в соответствие с режимом дня в детском саду. Привычное расписание сна и подъема, приема пищи и прогулки, игр и творческих занятий смягчит процесс адаптации;
- **ранняя социализация**. Задолго до посещения детского сада стоит позаботиться об общении ребенка с другими детьми и взрослыми. Совместные игры на детских площадках, семейные встречи, посещение развивающих занятий, творческих кружков и спортивных секций улучшают коммуникативные навыки ребенка;
- **консультация специалистов**. Детский врач и психолог расскажут родителям про эффективные методы профилактики детей перед детским садом, дадут советы по укреплению здоровья, физическому и эмоциональному развитию ребенка.

Применение этих простых мер профилактики детей перед детским садом поможет родителям сделать процесс психологической, социальной и физической адаптации максимально комфортным и безболезненным