Гулял по улице щенок –

Не то пушок, н то Дружок.

Гулял в метель и солнцепёк,

И под дождём гулял и мок,

И если даже шёл снежок,

Гулял по улице щенок.

Гулял в жару, в мороз и в сырость ,

Гулял, гулял, гулял

И вырос.

В. А. Левин

 Человеку свойственно жить под крышей. Под этой самой крышей люди-человек и реализуют большую часть своих жизненных потребностей - спят, едят, учатся, болеют, занимаются любовью и рожают детей. Взрослые человеческие особи, утомленные борьбой за свое место под солнцем цивилизации, нередко забывают о том, что кроме крыши (вариант - потолка) есть еще небо, тучи, звезды и тому подобные Прелести Природы. Иногда природные корни берут верх и людей тянет просто погулять. Просто так, без всяких дел - пройтись ножками, подышать свежим воздухом. Ужасно, конечно, что словосочетание "выйти на улицу" стало синонимом слова "погулять", но у городского жителя других вариантов просто нет.  
      В отличие от взрослых, человеческие детеныши заметно ближе к Природе и, соответственно, заметно дальше от Цивилизации. Детские природные корни, инстинкты и потребности требуют значительно более естественного образа жизни, а постоянную жизнь под крышей, с чисто биологических позиций, естественной назвать нельзя.  
      Таким образом, ребенок должен гулять. Это аксиома. Банальная фраза, с которой согласны все. Но практическое воплощение бесспорного теоретического положения вызывает, тем не менее, множество вопросов. Как гулять? Сколько времени? При какой погоде и что при этом одеть? А какова связь прогулок и болезней? И если заболел, то когда можно выйти?  
      Итак, гулять, оказывается, надобно учиться. Поэтому, для начала, определимся с термином - какое значение мы вкладываем в само слово "гулять".  
      Так уж принято, что гуляние детей и гуляние взрослых трактуется несколько по разному. Когда говорят про гуляние взрослых, то часто подразумевают некоторое вольное времяпровождение, главным образом сексуальной ориентации (примеры: "у Иванова жена гуляет", "Сергей Петрович гуляет с умом").  
      Допустить, что взрослый человек пошел гулять просто так общественное мнение не может - другое дело, когда с собакой или с ребенком. Исключение пенсионеры. Им позволяется гулять просто так, как, впрочем, и детям (опять-таки, подтверждение народной мудрости "что старый, что малый"). Именно для вышеуказанных категорий (повторяю - дети всех возрастных групп и пенсионеры) под гулянием подразумевается пребывание вне помещения, не ставящее своей целью выполнение каких-либо других человеческих функций. То есть главный смысл гуляний - контакт с факторами природы с параллельной попыткой оторваться от факторов цивилизации Важно, тем не менее, отметить, что близость пенсионеров и детей делает исключительно целесообразным использование первых для активного выгуливания вторых.  
      Теперь попытаемся перечислить преимущества гуляния, которые вытекают из недостатков помещения.  
      Любое человеческое жилье это:  
      \* накопитель бактерий, в том числе и болезнетворных;  
      \* источник повышенной концентрации пыли, факторов бытовой химии и аллергенов (ковры, мягкая мебель, шерсть, лаки, красители, хлор и т.д.);  
      \* полное отсутствие контакта с ультрафиолетовым излучением, что не особенно важно для взрослых, но весьма значимо для детей - именно под действием УФ лучей в коже вырабатывается витамин "Д";  
      \* любое замкнутое пространство приводит к резкому ограничению двигательной активности.  
      Пребывание на свежем воздухе позволяет, прежде всего, очистить легкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Повышение энергозатрат - на поддержание температуры тела, на двигательную активность - оказывает стимулирующие влияние на все жизненно важные системы организма, особенно на сердечно-сосудистую и иммунную.  
      2.3.1. ПРОГУЛКИ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ  
      Пребывание на свежем воздухе никогда не может быть лишним. Важно только, чтобы вся жизнь не превратилась в сплошное гуляние. Но время, свободное от обучения, сна и еды должно быть посвящено прогулкам. И очень важно не переусердствовать в еде и учебе: школа + музыкальная школа + английский язык + компьютерные курсы и достаточное пребывание на свежем воздухе - несовместимы. Поэтому родителям всегда следует разобраться с приоритетами и найти золотую середину. Что все-таки нужнее (важнее) для счастья - здоровье или уровень знаний?  
      Самое главное, что надо понять: обмен веществ сопровождается выделением тепла. Обмен веществ у детей протекает в несколько раз интенсивнее, чем у взрослых. Следовательно, в единицу времени ребенок вырабатывает тепла больше, чем взрослый. Выводы: там, где взрослому прохладно - ребенку нормально. Там, где взрослому нормально - ребенку тепло. Там, где взрослому тепло - ребенку жарко.  
      Одежда: главные правила.  
      1. Достаточный минимум! Если без какой-либо "телогреечки" можно обойтись - обойдитесь. Выработайте у ребенка привычку одеваться самому самому выбирать количество вещей. Простуды чаще возникают не от переохлаждения, а от повышенной потливости, обусловленной избытком одежды.  
      2. "От хождения без шапки развивается менингит" - типичный пример народной сказки. Менингит - острая инфекционная болезнь. В 100% случаев она вызывается совершенно определенными вирусами и бактериями. Вероятность встречи с любым микроорганизмом не зависит от того, что у Вас в это время на голове.  
      3. В подавляющем большинстве случаев ребенок говорит: "мне холодно" по вине родителей. Ведь одеть на него три шубы и болтать с подружками (друзьями) заметно проще, чем гулять активно (побегать, поиграть).  
      4. Абсолютно бессмысленно завязывать рот шарфиком. Ни один шарфик даже близко не может сравниться со слизистыми оболочками и пазухами носа по способности к обогреву вдыхаемого воздуха.  
      5. Главное в детской одежде - ее функциональность. Удобство, легкость, отсутствие проблем с осуществлением неотложных физиологических потребностей - все это гораздо важнее, чем мнение тети Клавы, утверждающей, что шубка теплее и красивее, чем комбинезон. Недопустима любая одежда, не позволяющая ребенку нормально двигаться - бегать, прыгать, поворачивать голову, самостоятельно вставать после падений.  
      Плохая для прогулки с ребенком погода бывает исключительно редко (ливень, ураган, метель, +40(, -30(). И следует честно признать, что под понятием "плохая погода" часто скрыта откровенная родительская лень. Хотя, по большому счету, не только лень или занятость родителей виноваты. Достижения цивилизации - телевизор, компьютер, игрушки - все чаще и чаще приводят к тому, что пребывание в помещении самим ребенком рассматривается, как более предпочтительное.  
      Потребность в прогулках должна быть заложена с младенчества и восприниматься ребенком как норма, как обязательное условие разумного образа жизни. Понятно, что добиться этого можно лишь тогда, когда привлекательность пребывания на свежем воздухе выше, чем просмотр мультиков. Активные игры, лес, грибы, рыбалка, лыжи, санки и горки, - здорово, особенно если это нравится взрослым. Ведь трудно себе представить мальчишку, который предпочтет очередной киношный боевичок совместной поездке с отцом на рыбалку. Но действия взрослых часто противоположны: - Куда это ты собрался! Чтоб через час явился! Посмотрите - в курточку вырядился - немедленно надень шубу и т. д. и т.п. В следующий раз ребенок и сам 10 раз подумает - а стоит ли вообще с Вами связываться и не проще ли поберечь нервы и спокойно посмотреть телевизор.  
      Бытовые заботы и профессиональная загруженность родителей не должны ограничивать детей. Обучение самостоятельному гулянию - не менее важно, чем правила хорошего тона. С самого раннего возраста следует стремиться к тому, чтобы предоставить ребенку максимальную самостоятельность - быть рядом, но не мешать познавать мир и не устраивать истерик по поводу мокрых ног и падений. Всегда желательны совместные игры с другими детьми. В младенчестве эти другие дети, как правило, имеют при себе родственников, что дает Вам шанс подобрать своему отпрыску достойную компанию на будущее.

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ  
      "Приятно детям в зной горячий  
      Уехать за город на дачи,  
      Плескаться в море и в реке  
      И строить замки на песке."  
      Дж. Родари  
      Как провести лето, чтобы извлечь из этого максимум пользы для детского здоровья? Поставленный вопрос - постоянная головная боль миллионов родителей и его (вопроса) актуальность усиливается с каждым минувшим зимним и весенним месяцем. Замученный школой и тремя ОРЗ, бледный и грустный, постоянно шмыгающий носом ребенок без аппетита - типичное весеннее зрелище. Личные перспективы родителей начинают отступать на второй план, а вот с ребенком что-то серьезное делать надо. И понятие "летний отдых" становится главным и очень волнительным предметом домашних дискуссий.  
      Окружающая жизнь, мягко говоря, не способствует тому, чтобы упростить решение этого вопроса. И любые врачебные рекомендации могут быть просто невыполнимы по совершенно банальной, но весьма распространенной причине отсутствию материальных возможностей для отдыха. Конечно, можно поговорить о канувших в лету бесплатных или символически платных пионерских лагерях, о детских садах, выезжавших на дачу, можно вспомнить о том, как мама с папой, получив отпускные и прихватив несовершеннолетних отпрысков, отправлялись на море, резонно рассчитывая отдохнуть пару недель. В то же время, ностальгические всхлипывания вряд ли помогут - ведь, по большому счету, не только советы, касательно детского отдыха, но и многие другие медицинские и педагогические проблемы уходят своими корнями в самые обыкновенные, но не всем доступные рубли, доллары, гривны и всякие другие тугрики.  
      Оставив в стороне грустные и, порой, неразрешимые материальные проблемы, попытаемся, тем не менее, разобраться в том, как все-таки надо отдыхать. Но, акцентируя внимание, прежде всего на отдыхе детском, отметим, что основные принципы "отдыхания" не имеют четкой детской специфики - нет и не может быть ничего, очень полезного для ребенка и в то же время вредного для его родителей.  
      Итак, главная цель отдыха - в полной мере приобщиться к тем, безусловно, полезным для здоровья факторам, которых ребенок был лишен в течение года. О чем идет речь? Да, прежде всего, о том, что для ребенка не является естественным, о том, чего он лишен, будучи вынужденным жить по законам человеческого общества. Понятно, что речь идет не об уголовном кодексе, а о неких обязательных атрибутах цивилизации, с коими ребенку приходится сталкиваться и которые вполне можно перечислить:  
      1. Посещение школ и детских садов - и все это происходит именно в те времена года, когда максимально интенсивно циркулируют респираторные (т.е. поражающие органы дыхания) вирусы и создаются идеальные условия для обмена инфекциями внутри детских коллективов.  
      2. Постоянное ограничение двигательной активности ребенка - занятия детей и занятость родителей; замкнутое и весьма ограниченное пространство наших квартир; избыток малоподвижных способов приятного времяпровождения (телевизор, компьютерные игры); "плохая погода", просто лень опять-таки и детская и родительская.  
      3. Как следствие п. 2, несоответствие количества потребляемой энергии (пища) возможностям ребенка потратить эту самую энергию (все та же двигательная активность).  
      4. Глобальная проблема отсутствия чистого воздуха - экология городов, спертый домашний воздух, избыток бытовой химии, отсутствие нормальных вентиляционных систем в детских учреждениях.  
      5. Постоянная нехватка естественных и очень нужных для детского организма солнечных лучей и вообще чистого неба над головой (именно неба, а не потолка).  
      Перечень "вредностей" далеко не полный, но и этого, по-видимому, хватит для того, чтобы окончательно убедиться в том, в чем мы и без того уверены отдыхать надо.  
      Ведь именно детскому организму свойственна очень важная особенность. Абсолютно лишенный естественных и обязательных для здоровья факторов (солнце, воздух, вода, физические нагрузки) он (организм) за какие-то 2-3 месяца способен практически полностью нейтрализовать десятимесячное влияние факторов цивилизации и восстановить нормальную физическую форму.  
      Остается малость - предоставить ребенку эту самую возможность.  
      Таким образом, организация детского отдыха ставит своей целью максимальное приобщение ребенка к факторам природы, ибо, и это особенно следует подчеркнуть, главная, стратегическая цель отдыха - укрепление здоровья.  
      С этой позиции, поездка в Москву (варианты - Киев, Амстердам, Париж и т.д.) с посещением музеев и обзорной экскурсией по местным магазинам, не имеет к отдыху никакого отношения - можно говорить о познавательной ценности, о расширении кругозора, но для здоровья гораздо полезнее нечто другое.  
      Итак, сформулируем главные "отдыхательные принципы", попытаемся обозначить факторы и условия, реализация которых действительно позволит ребенку нормально отдохнуть.  
      1. Дать отдых мозгам - перестать учиться, сменить обстановку. Важно подчеркнуть, что фраза "перестать учиться" подразумевает прекращение насильственного приобщения ребенка к "обогащению памяти всеми теми богатствами, которые выработало человечество". Учиться ведь можно совсем другим вещам, на которые раньше (до отдыха) времени не хватало - как называется этот цветок, как под дождем развести костер, как насадить на крючок червяка и т.п.  
      2. Максимально возможная двигательная активность. Гулять, бегать, прыгать, купаться. Пешком, на лодках, на велосипеде.  
      3. Кормление по аппетиту (хочешь - на, не хочешь - иди отсюда), подразумевающее возможность удовлетворить этот аппетит.  
      4. Свежий воздух - любой ценой за пределы городов, подальше от машин, заводов, толпы, магазинов.  
      Реализация принципов отдыха требует учета некоторых весьма актуальных, чисто организационных факторов.  
      Отдых ребенка ни в коем случае не должен превратится в испытание для его родителей и в подрыв материального благосостояния семьи, ибо неотдохнувшие мама с папой плохо влияют на отдохнувшее дитя.  
      Совершенно очевидно, что прокормить ребенка на море гораздо дороже, чем в деревне у бабушки. Мы уже не говорим о том, что отдых "на морях" (наших морях) превращается в постоянную борьбу за существование - место под солнцем на пляже и в воде, добыча продуктов и проблемы с их приготовлением, антисанитария "диких" пляжей, аренда жилья, транспорт до моря и др. Конечно, путевка в приморский санаторий (пансионат, здравницу) штука хорошая, но, мягко говоря, не всем доступная.  
      Следует отметить, что любые поездки на отдых, будь это деревня в окрестностях родного городка, наш или заморский курорт (неважно и не принципиально Ялта или Гавайи) должны подразумевать Ваши возможности для организации нормального жилья, нормального питания и (очень значимый фактор!) нормального оказания медицинской помощи при возникновении проблем.  
      Всегда следует помнить о том, что глобальная и принципиальная смена места жительства (высота над уровнем моря, атмосферное давление, влажность и температура воздуха) часто приводят к возникновению так называемого акклиматизационного синдрома - общего недомогания и повышенной склонности к болезням в связи с адаптацией организма к новым условиям существования.  
      Акклиматизация и проблемы с ней связанные тем актуальнее, чем дальше от дома, чем младше ребенок, чем чаще он болеет, чем больше вредных факторов цивилизации его окружает. Поэтому, если Ваше дитя целый год болело, не гуляло и страдало, поездка на дачу (деревня в 30 км от города, лес, река) может оказаться значительно более полезной, чем отдых на побережье Средиземного моря, пусть даже и в пятизвездочном отеле.  
      В отдыхе, как, впрочем, и в жизни нет ничего однозначно хорошего и однозначно плохого. Солнце - хорошо, но невозможность от него спрятаться плохо, хождение босиком хорошо, но не по асфальту, морские воздух и вода хорошо, но 3 человека на квадратный метр пляжа и 2 ныряльщика на кубический метр воды - плохо.  
      Очень важна золотая середина, четкое понимание того факта, что чистый воздух соснового леса и берег реки так же прекрасны, как прозрачная морская вода и золотой песок пляжа. А полезность того и другого примерно одинаковы.  
      T T T  
      Все вышеизложенное - попытка формулировки стратегии отдыха. Тактические вопросы не менее сложны, но высшего медицинского образования не требуют (при условии, что ясны стратегические цели). Остается малость - разложить все по полочкам, учесть плюсы и минусы, договорится с начальством об отпуске, достать сэкономленные средства и отдыхать.  
      Но... Существует один аспект детского отдыха - самый, пожалуй, волнительный. Речь идет о водных процедурах. Сколько, где и в чем, как и когда?  
      Очевидно, что пламенный призыв классика: "давайте же мыться, плескаться, купаться, нырять, кувыркаться..." - требует пояснений и уточнений. Так как же все-таки мыть, купать, плескать и нырять?

ДЕТСКИЙ САД  
      "Человек по своей природе есть существо общественное."  
      Аристотель  
      Проблема детского сада - хорошо это или плохо, отдавать ребенка или не отдавать - рано или поздно возникает в каждой семье. Актуальность проблемы почти не зависит от уровня благосостояния семьи и от занятости родителей, каждый из которых имеет свой собственный опыт и свое личное мнение о достоинствах и недостатках детских дошкольных учреждений - именно так официально называются всякие разные ясли и детские сады.  
      Вне всякого сомнения, принятие родительского решения во многом определяется вышеупомянутым личным опытом. Тем не менее, в посещении детского сада существуют некие совершенно определенные плюсы и минусы определенные не с точки зрения конкретных папы и мамы, а с точки зрения науки, точнее наук - педагогики, медицины, психологии, социологии.  
      Сразу же отметим, что с точки зрения науки в целом, детский сад однозначно рассматривается как фактор положительный, абсолютно необходимый для полноценного воспитания. И с этим нельзя не согласится - человек, с незапамятных времен животное коллективное. Искусство общения с другими членами сообщества во многом определяет всю человеческую жизнь - начиная от знакомства с лицами противоположного пола с последующим созданием семьи и заканчивая производственными отношениями (трудоустройство, карьера, контакты с начальством и т.п.). Искусству общения несомненно стоит учиться с детства - никакая семья, никакие няньки-гувернантки, никакие неработающие бабушки не в состоянии заменить детский сад.  
      Педагогические и психологические аспекты посещения детских дошкольных учреждений даже перечислить сложно. Адаптация ребенка, контакты с другими детьми и воспитателями, обучение навыкам, игры, занятия, режим, подготовка праздников - вот только беглый перечень возможных тем для дискуссий. Мы же ограничим круг рассматриваемых вопросов проблемами медицинскими, что-что, но это тема, пожалуй, самая волнующая.  
      Итак, главный минус посещения детского сада - ребенок чаще болеет. С этим не может никто спорить, это подтверждают и родители и медицинские работники и этот факт совершенно очевиден. Большинство болезней - острые инфекции, чаще всего респираторные. Вероятность заболеть инфекционной болезнью, теснейшим образом связана с кругом общения - чем он шире, тем заболеть легче. Понятно, что "домашний" ребенок меньше общается с другими людьми.  
      Очевидный факт увеличения частоты болезней вовсе не является абсолютно отрицательным, как может показаться на первый взгляд.  
      Начнем с того, что целый ряд инфекционных болезней, более-менее легко протекающих в детском возрасте (ветряная оспа, краснуха, корь), представляют собой реальную угрозу здоровью и даже жизни взрослого человека. И этими болезнями в обязательном порядке следует болеть своевременно. "Найти" краснуху или ветрянку вне детского коллектива очень сложно. Что же касается простуд и ОРЗ, то частота болезней не имеет определяющего значения. Дело в том, что количество циркулирующих вирусов, а именно с вирусами связаны 99% респираторных инфекций, не бесконечно. Каждое перенесенное ОРЗ заканчивается формированием противовирусного иммунитета, уменьшая вероятность следующего заболевания. Эпидемии, например, гриппа и вероятность заболеть с самим понятием "детский сад" не очень связаны - не "подхватим" болезнь от детей, так папа "принесет" грипп с работы. Вирусные инфекции, которыми ребенок "недоболеет" в детском саду, обязательно дадут о себе знать в школе. Трудно спорить с тем, что не ходить неделю в детский сад совсем не то же самое, что пропустить неделю школьных занятий.  
      Принципиально как раз совсем другое - не частота с которой ребенок болеет вирусными инфекциями, а то, как они протекают. Если течение ОРЗ постоянно сопровождается возникновением осложнений, то детский сад здесь совершенно не при чем. Иммунитет самого ребенка, бытовые условия, тактика лечения - это важно, но вероятность того, возникнет или не возникнет на фоне простуды воспаление легких, абсолютно не связана с тем, посещает ребенок детский сад или нет.  
      Резюмируя тему "повышенной детсадовской заболеваемости" отметим следующее. Многие родители склонны связывать болезни собственных детей с тем, что в детском саду нарушаются "важнейшие" правила ухода за детьми - не так одели, ребенок сидел на холодном полу, в комнате был сквозняк и т.п. С подобной точки зрения детский сад очень удобная штука - на него всегда можно списать собственную несостоятельность, как воспитателя. Создание ребенку тепличных условий - норма, поддерживаемая многочисленными инструкциями о том, как правильно одевать, купать, кормить и гулять. В результате сквозняк, хождение босиком, холодная вода, отсутствие шапочки и т.п. "недопустимые явления". Но неужели возмущенные родители надеялись на то, что со всем этим ребенок никогда в жизни не встретится?  
      Выводы очевидны - во-первых, "нечего на зеркало пенять...", и вытекающее из во-первых, во-вторых: готовить ребенка к детскому саду следует заранее - адекватным воспитанием с момента рождения.  
      Уже сам факт того, что ребенок пойдет в детский сад, делает обязательным проведение всего комплекса необходимых профилактических прививок - без этого малыша в детский сад просто не возьмут. В дальнейшем, контроль за сроками проведения прививок осуществляется медсестрой детского сада, детей регулярно осматривают врачи-специалисты, что, несомненно, явление положительное, ведь родителям, за редкими исключением, не свойственно обращаться в детскую поликлинику до того, как ребенок заболеет.  
      Возраст, в котором ребенок впервые пойдет в детский сад, - особая проблема. Оставим споры на тему когда это лучше сделать (в 1 год или в 3) педагогам. Врача в подобной ситуации больше волнует вопрос - где будет мама в то время, когда ребенок пойдет в детский сад?  
      Абсолютно типична следующая ситуация: 1-го сентября ребенок впервые идет в детский сад и в тот же день мама выходит на работу после декретного отпуска. Через неделю, что вполне закономерно, малыш "зарабатывает" свое первое детсадовское ОРЗ, а мама - первый отпуск по уходу за больным ребенком. В результате мама имеет неприятности на работе, поскольку работник из нее никакой.  
      Однозначно следующее: каким бы замечательным ни был детский сад, каким бы отличным ни было здоровье ребенка, он все равно будет чаще болеть первое время. Уточнить это понятие "первое время" очень трудно - может быть 3-4 месяца, а может быть и год. И очень желательно, чтобы, отправляя ребенка в детский сад, мама оставалось при этом дома. Очень важно иметь возможность при малейшем недомогании (небольшом насморке, кашле) оставить ребенка дома, не дожидаясь прогрессирования болезни и не подвергая риску заражения других детей. И как хорошо не думать при этом о больничном листе и предстоящих беседах с начальством.  
      Весьма существенный момент - время года, когда предполагается начинать посещение детского сада. Очевидно, что с октября по апрель этого лучше не делать - активная циркуляция респираторных вирусов заметно увеличивает риск заболеваний и, соответственно, удлиняет время адаптации.  
      Целый ряд медицинских вопросов имеет непосредственную связь с работниками детских дошкольных учреждений. Воспитательницы имеют свои взгляды на то, как надо детей кормить, одевать и закаливать, Взгляды эти по большей части соответствуют представлениям нашего общества о том, что для детей хорошо - накормить любой ценой и, главное, не дать замерзнуть. Нельзя забывать и о том, что оплата труда сотрудников детских садов не способствует особому энтузиазму и делает абсолютно нежелательными конфликты с родителями в связи с разницей во взглядах на принципы питания и одевания. Если Вы, родители, отдаете себе отчет в том, что ребенка нельзя заставлять есть, если Вы понимаете, что перегрев и потливость скорее приведут к простуде, чем переохлаждение - потрудитесь довести это до сведения воспитательницы. Очень важно, чтобы Мария Ивановна не чувствовала себя виноватой в связи с тем, что Петя отказался есть суп.  
      От травм и внезапных заболеваний никто не застрахован. С учетом этого работники детского сада в обязательном порядке должны владеть информацией о том, какими болезнями ребенок болел, обо всех случаях лекарственной и пищевой аллергии. Очень желательно иметь возможность для экстренной связи с родителями.  
      Здание в котором расположен детский сад, качество и своевременность ремонтных работ, спальня и столовая, место для прогулок, количество детей в группе, профессионализм и добросовестность сотрудников, все это очень важно и очень влияет на заболеваемость. Воздействие родителей на эти факторы прямо связано с самой возможностью выбора детского сада, которая определяется материальным благополучием и местом жительства семьи - советы врача тут вряд ли помогут.  
      Остается лишь надеяться на то, что и с местом жительства, и с материальным благополучием Вам и Вашим детям повезло.