**Здоровье - это актуально!**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

 Мы хотим предложить Вам несколько элементарных способов закаливания детского организма, которые не требуют специально подготовленного оборудования и усилий.

**1.  Закаливание воздухом.**

Прогулка в любую погоду! Полезно вспомнить совет одного из старейших педиатров Г. Б. Гецова: «Гулять в любую погоду, кро­ме особо отвратительной!»

Следует помнить, что правильная одежда для ребенка должна предусматривать воз-можность двигаться. Ребенок должен вернуть­ся с прогулки непотным, с сухими и теплыми ногами.

Воздушные ванны. При переодевании следует оставлять ре­бенка на некоторое время обнаженным, при этом давая ему воз­можность двигаться. Продолжительность такой ванны определяет­ся реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2 — 3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводится воздуш­ная ванна, либо увеличивать время.

**2.  Закаливание водой.**

Простой и доступной методикой является специальный закали­вающий массаж.

**1 неделя:** растирание сухой рукавичкой.

**2 неделя:** растирание влажной рукавичкой, смоченной в теп­лой воде.

**3 неделя:** растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды.

**4 неделя:** растирание массажной щеткой.

После процедуры ребенка следует одеть в сухое белье.

**Внимание!** Темп снижения температуры и применения щетки определяется реакцией ребенка на процедуру. При заболевании ребенка или его плохом самочувствии вся схема начинается заново и продолжается в том же порядке.

Чередование: руки — ноги — живот — спина.

Полоскание горла лучше делать вместе с ребенком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движе­ния со звуком а-а-а-а. Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носо­глотка).

Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для это­го лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого.

**Желаем успехов!**

**ОДЕВАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!**

Примерные рекомендации одежды детей старше года в зависимости от температуры окружающего воздуха.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Одежда | 22\*С и выше | От 22\*С до 20\*С | От 20\*С до 18\*С | От 17\*С до 16\*С | От 15\*С до 6\*С | От 5\*С до -2\*С | От -2\*С до -8\*С | От -9\*С до -12\*С | От -14\*С и ниже |
| **Температура воздуха** | | | | | | | | |
| 1. | Майка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Трусы | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Колготки |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Штаны, брюки |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 5. | Платье х/б или фланел. |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| 6. | Платье шерстяное |  |  | + | + | + |  | + | + | + |
| 7. | Кофта |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 8. | Куртка или пальто |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 9. | Тапочки | В помещении при любой температуре | | | | | | | | |
| 10. | Туфли |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 11. | Сапожки утёплённые |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 12. | Носки тёплые |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 13. | Число слоёв одежды | 2 | 2 | 2 | 3 | 3-4 | 4 | 4 | 4-5 | 4-5 |