

## **Консультация для родителей «Помогите ребенку стать здоровым»**

Первые осенние прохладные вечера и, естественно дожди. И как следствие, насморк у ребенка. Так как же сохранить здоровье вашего ребенка еще до того, как насморк или вирусная инфекция «возьмет его *«в плен»*»?

В последнее время все больше и взрослых, и детей подвержены различным инфекциям. Для лечения используются различные лекарства, половина которых вызывает аллергию и подрывает нормальную работу иммунной системы. Да и осенняя непогода, сырость сами по себе способствуют размножению вирусов разного рода, которые прекрасно и быстро приспосабливаются к новым препаратам. Что делать? Один из известных и проверенных временем методов сохранить здоровье есть. Конечно, закаляться самим и закалять ребенка. Вот только мало кто знает, как закаляться водой правильно?

Основа закаливания - это естественные факторы природы - солнце, воздух и вода.

Давайте вспомним главные правила закаливания.

1. Личный пример родителей - самый *«заразительный и пленительный»*.
2. Начиная закаливания, процедуры можно проводить утром и вечером, т. е. 2 раза в день.
3. В течение недели создавайте ребенку комфортную и щадящую обстановку, обливайте водой, которая нравится ребенку.
4. На второй неделе можно на 1 градус понизить температуры воды.
5. С третьей недели можно удлинять водные процедуры, хотя бы вечером. Это важно.
6. Каждые последующие два дня можно снижать температуры воды, но постоянно учитывать пожелания самого ребенка.
7. Бывает, что снижение температуры воды провоцирует легкий насморк у ребенка. Что делать в этом случае? Продолжать процедуры, повысив на один градус температуру воды. Это естественная реакция организма и через пару дней насморк пройдет. И опять через неделю можно снизить на один градус температуры воды.
8. Показателем правильного закаливания является хорошее самочувствие и бодрость духа.

Водные процедуры лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. Принцип постепенности здесь не менее важен, чем в других закаливающих процедурах. Впервые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3С

Как еще можно закалывать ребенка?

Для предотвращения частых ангин и фарингитов рекомендуется полоскание горла 1-2 раза в день, начиная с воды комнатной температуры, понижая ее на 1-2 С в неделю, дойдя до 5-7 С. Нужно всегда быть уверенным в успехе и не бояться обострений хронических заболеваний горла.

Есть и другие способы закаливания организма. Согласитесь, важнее другое - выбрать один и КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЫТЬ примером для своего ребенка.

Конечно, здоровье дается каждому человеку, а вот сохранить это здоровье под силу не каждому, потому что не хватает элементарной силы воли или силы привычки.

**Будьте здоровы!**