**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 запомним 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.

З. 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-ЗС

Как еще можно закаливать **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!**