

## Консультация для родителей

### ***Закаливание в домашних условиях***

Одна из ведущих мер борьбы с респираторными инфекциями - закаливание. Однако к закаливанию многие родители относятся скептически, потому что закалять ребенка пробовали - и ничего не получилось

Дело в том, что закаливание нужно проводить систематически, постепенно, не опуская рук из-за первых неудач, строго соблюдая режим дня. Достижимо ли это в домашних условиях? Несомненно. И первое, что должны сделать родители - пересмотреть домашний быт и уклад, свои привычки, даже стиль взаимоотношений в семье. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него нервоза, а это существенно снижает защитные функции организма. Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Смысл закаливания состоит в том, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть. Старайтесь, чтобы в комнате он не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках. Не бойтесь проветривать комнаты. Прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющим детям.

Приучайте ребенка правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом холодной водой. Помните, что день без прогулки - потерянный день

Из закаливающих процедур для часто болеющего ребенка больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Кроме этого ему необходима специальная дыхательная гимнастика, которая улучшает крово- и лимфообращение в легких и бронхах.

Мы предлагаем вам комплекс закаливания. Может быть вашему ребенку целесообразнее сделать воздушную ванну на несколько минут короче, или наоборот длиннее, а воду для обливания или умывания на один градус выше или ниже.

Температура воздуха в комнате, где находится ребенок, должна быть +18°, +20°.

1. Воздушная ванна - 10-15 минут. Ребенок двигается, бегают, одетый в трусики, майку с короткими рукавами, на босу ногу или короткие носочки. Часть времени 6-7 минут отводится на гимнастические упражнения.
2. Умывание водой температура которой с +28° снижается до +18° +20°. Дети с трехлетнего возраста моют верхнюю часть груди и руки выше локтя. Температура воды летом +16°, зимой +18°.
3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой в хорошо проветриваемой комнате.
4. Прогулка 2 раза в день, продолжительностью от 1-1,5 часов до 2-3 часов.
5. В летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8-10 минут 2-3 раза в день. Пребывание на свежем воздухе не ограничено.
6. Контрастное обливание ног-стоп и нижней трети голени водой, температура которой +38°, затем +28°, снова +38° (перед дневным сном). Летом эту процедуру можно заменить обливанием ног после

прогулки, снижая температуру воды с +28° до +18°, до +16° (каждые 5-7 дней на 1°)

7. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры, горла с добавлением настоя ромашки или шалфея после еды.

Желаем, чтобы ваши дети росли здоровыми и счастливыми!

**Анкета для родителей:**

**« О здоровье всерьёз»**

**1. Что беспокоит Вас в состоянии здоровья вашего ребенка?** \_\_\_\_\_

**2. Какие виды закаливания вы проводите с ребенком в семье?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3. Достаточно ли времени проводит ваш ребенок на свежем воздухе?** \_\_\_\_\_

**а) сколько часов в будни?** \_\_\_\_\_

**б) в выходные дни?** \_\_\_\_\_

**4. Какие виды профилактики заболеваний ребенка используете дома?** \_\_\_\_\_

**а) постоянно?** \_\_\_\_\_

**б) в связи с эпидемией гриппа?** \_\_\_\_\_

**Какими средствами народной медицины вы пользуетесь во время болезни ребенка?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_