*УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ОЧЕНЬ ВАЖНО С САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ  НАШИХ ДЕТЕЙ.*



**Соблюдайте, пожалуйста, следующие рекомендации:**

Ежедневно утром умывать ребенка, чистить зубы. Гигиенические ванны- 2 раза в неделю. Гигиеническое мытье ног на ночь. Необходимо также проведение закаливающих процедур. Закаливание должно проходить постепенно, чтобы не вызвать переохлаждение  организма ребенка. Необходимо проводить воздушные и водные процедуры

**Закаливание водой:**

Обтирание тела варежкой из мягкой ткани (t воды снижается постепенно с +30 через каждые 1-2 дня на 1 градус до +18 градусов.  Руки и ноги обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу.

Обливание всего тела: воду льют из ковша на плечи, грудь и спину ( расход воды на 1.5-2 л.), затем сразу насухо растереть полотенцем. Проводят утром перед завтраком или после дневного сна.

**Воздушное закаливание:**

Ежедневные прогулки на свежем воздухе необходимы, 2 раза в день Для  детей до 4 лет гулять можно в безветренную погоду при t воздуха -15-18 градусов, а с 4 лет- до- 22 градусов мороза. При этом следует  помнить, что   ребенок должен быть одет по сезону, учитывая температуру воздуха. Дневной сон при открытых форточках, t  в спальне должна опуститься до +15, +16 градусов.

***Принципы профилактики простудных заболеваний.***

*Профилактика* -  это комплекс конкретных мероприятий, направленных на *предотвращение* болезней.

***Главные принципы профилактики:***

1. Избегать встречи с вирусами. Поэтому больной ОРВИ должен болеть дома, дабы не заражать здоровых.

2. Создание специфического иммунитета (вакцинация), применение иммунотропных средств – данные вопросы решаются с врачом.

3. Повышение устойчивости организма к вирусам. На этом пункте остановимся подробнее.

***Практические рекомендации по созданию естественного, гармоничного образа жизни для вашего ребенка:***

***ВОЗДУХ*** – должен быть чистым, прохладным влажным. Избегать всего что пахнет – лаки, краски, дезодоранты, моющие средства.

***ДЕТСКАЯ КОМНАТА*** – не должно быть накопителей пыли, все подлежит влажной уборке (обычной водой). Регулятор на батарее отопления. Увлажнитель воздуха. Пылесос с водяным фильтром. Игрушки в ящике, книги за стеклом. Влажная уборка перед сном. Оптимальная температура воздуха для ночного сна 18 градусов и влажность 50 – 70%. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное – утром после сна.

***СОН*** – в прохладной важной комнате, в теплой пижаме, под теплым одеялом. Белое постельное белье, постиранное детским стиральным порошком и тщательно выполосканное.

***ПИТАНИЕ*** – никогда не заставлять ребенка насильно есть. Отменить перекусы в промежутках между основными приемами пищи ( дабы не перебить аппетит, а так же, т. к. слюна обладает выраженной противовирусной активностью, постоянная еда приводит к снижению активности слюны). Естественные сладости (мед, курага, изюм и др.) предпочесть искусственным (на основе сахарозы). Следить, чтобы во рту не было остатков пищи, особенно сладкой.

***ПИТЬЕ*** – у ребенка всегда должна быть возможность утолить жажду. Оптимальное питье: негазированная, некипяченая минеральная вода, компоты, морсы, фруктовые чаи. Температура напитков комнатная.

***ГИГИЕНА*** – регулярно принимать душ, проводить смену нижнего белья, чистить зубы утром после еды и вечером перед сном, чаще мыть руки.

***ОДЕЖДА*** – на ребенке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях. Помните о том, что потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение.

***ИГРУШКИ*** – самым тщательным образом следить за  качеством, особенно если ребенок берет их в рот. Любой намек на то, что данная игрушка пахнет или пачкается – отказаться от покупки. Любые мягкие игрушки – накопители пыли, аллергенов и микроорганизмов. Предпочесть моющиеся игрушки.

***ПРОГУЛКИ*** – ежедневные, активные.

***ЗАКАЛИВАНИЕ*** – под закаливанием следует понимать не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Начинать не с обтираний и обливаний, а с решения глобальных вопросов: распорядок дня, интенсивность обучения, еда, сон, детская комната, одежда, спорт.

Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе. Любые виды спорта, предусматривающие активное общение с другими детьми в замкнутом пространстве, не желательны. Плавание в общественных бассейнах нецелесообразно для часто болеющих детей.

Обращаем внимание, что закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно ***физических факторов окружающей среды****.* Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней вообще и ОРВИ в частности: если в детском коллективе ветрянка или началась эпидемия гриппа – ваш закаленный ребенок заболеет, как и все остальные, «незакаленные». Но именно ***закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.***