

**Советы**

**по здоровью детей**

***Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое здоровье. Положительные результаты оздоровительной работы возможны только при поддержке родителей. Для того чтобы укрепить здоровье вашего ребенка, необходимы специальные закаливающие процедуры.***

***Примерные рекомендации родителям по закаливанию детей.***

**1. Закаливание воздухом.**

**Прогулка в любую погоду, кроме особо отвратительной!**

**Следует помнить, что правильная одежда для ребёнка должна предусматривать возможность двигаться. Ребёнок должен вернуться с прогулки не потным, с сухими и тёплыми ногами.**

**2. Воздушные ванны.**

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

**3. Полоскание горла.**

**Полоскание родителям лучше делать вместе с ребёнком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже.**

**Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого. Затем следует сделать полоскание горла водой комнатной температуры.**

**Иногда мы слышим разговоры родителей о том, что в детских садах воспитатели «нарочно» открывают форточки во время сна, «не класть у окна ослабленных детей». К нашей программе оздоровления детей это не относится. Самое лучшее снотворное - это свежий, прохладный воздух. Помните: нет ничего хуже, чем сон ребенка в спёртом воздухе!**