**«Растите детей здоровыми»**

       Скоро ваш малыш пойдёт в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявит высокие и серьёзные требования к здоровью детей. У вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряжённой умственной деятельности.

       Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из – за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними – закаливание.

       Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребёнка.

***Закаливание воздухом*** – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, многократное проветривание помещения, поддержание в нём оптимальной температуры воздуха +20 С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 С.

       Ребёнок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5 – 4 часов.

       К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные массы, их начинают при температуре воздуха 22 С продолжительностью 3 – 5 минут с последующим снижением температуры до 18 С и увеличением продолжительности до 10 – 15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребёнка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой)

       Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребёнок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребёнка. Нередко забота о нём сводится к тому, что его ак можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребёнку жарко, она затрудняет его движения, в результате – очередная простуда. Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

***Закаливание водой*** оказывает более сильное воздействие. Наиболее доступная местная водная процедура – обливание ног. Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейшщих правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучать ребёнка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого -  босиком.

       Общие закаливающие процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину – обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34 – 35 С через 3 – 4 дня снижается на 2 С и доводится до 22 С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2 – 4 С выше, а темп её снижения более медленный. Обтирание делают в течении 2 месяцев, а затем переходят к более сильной – к обливанию.

       Научите ребёнка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин. На каждое полоскание необходимо примерно 1\3 стакана воды.

***Закаливание солнечными лучам*** возможно только после «зимней» подготовки организма ребёнка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца – с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

     Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребёнка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребёнка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

       Ещё раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании. От вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребёнок придёт в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.