***Советы медсестры.***

**Закаливание первый шаг на пути к здоровью.**

**В осеннее- зимний  период резко возрастает заболеваемость детей, особенно аллергическими и простудными заболеваниями, гриппом и  т.п. Это связано не только с вирусными эпидемиями, распространёнными зимой, но с неблагоприятными экологическими условиями, резко снижают иммунитет ребёнка.                                                                                                                  Эффективное средство для профилактики болезней – общеукрепляющие физические упражнения и оздоровительные комплексы, рекомендуемые специалистами. Процедуры закаливания следует проводить ежедневно – утром после сна и на ночь перед сном.**

***Способы выполнения:* 1.Налейте в таз или ведро (душ не использовать) холодную воду с температурой не выше +12 градусов и одномоментно вылейте на ступни ребёнка, стоящего ванне. Отверстие для стока воды должно оставаться открытым. Попросите ребёнка потопать ножками, пока  стекает вода. Вытрите ему ноги, не растирая их, а промокая полотенцем.**

**2. Через 2 месяца дополните только вечернее закаливание ходьбой в воде по щиколотку ( лодыжку). Когда первая порция воды, которой вы омывали ребёнку ноги, стечёт, вылейте в ванную из подготовленной ёмкости холодную воду, но не на ноги.**

 **В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута. Через  7- дней постепенно продлевайте процедуру, добавляя ежедневно по 1 минуте до 5 минут.**

**Если малыш « набегался» в воде и просит вытереть ножки, немедленно выполните его просьбу. Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребёнка, чем 5 минут с капризами. Длительность процедуры – не более 5 минут.**

**Описанная методика – хорошая подготовка для тех, кто желает продолжить закаливание, доводя его до обливания всего тела холодной водой. Но если ребенок ослаблен и такая процедура вызывает опасение, используйте другой вариант закаливания.**

**3. Постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой ( температура не выше +12 С). Попросите ребёнка потопать ножками ( не стоять!) на нем в течение 1 минуты (утром и вечером). Вытрите ему ноги, не растирая, а промокая полотенцем.**

**4. Постепенно, убедившись в безопасности подобного метода закаливания, переходите к обливанию стоп водой.**

 **Известно, что кратковременное (не более 3 минут) тренирующее воздействие невысокие (1-5 С) температур стимулирует согревание организма человека, т.е. выработку внутреннего тепла. Одномоментное обливание низкотемпературной водой абсолютно безопасно и десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях.**

 **Лёгкая стимуляция холодом поверхности стоп, на которых имеются рефлексогенные проекции всех органов тела, повышает защитные силы организма.**

**Вдохновляйте малыша собственным примером, объясняйте ему полезность закаливания, играйте с ним, поддерживайте в нём хорошее настроение.**

**Ни в коем случае не нагревайте воду. Иначе не произойдёт тонизирующего воздействия на активные точки стоп.**

 **Помните: закаливание также нормализует психоэмоциональное состояние ребёнка, улучшает память и внимание, регулирует деятельность сердечно- сосудистой и эндокринной систем. По возможности не прекращайте закаливающих процедур,  так как их отсутствие в течении 5 дней сводит на нет все предыдущие усилия. При  необходимости ( в случае заболевания малыша) вы можете хотя бы протирать стопы ребёнка холодным полотенцем.**

 **Помогите своему ребёнку, не выпускайте его беззащитным в агрессивные условия внешней среды.**

***О детской одежде.***

**Детская одежда должна соответствовать возрасту детей, времени года, характеру детской деятельности. Гигиенические качества одежды играют большую роль в поддержании теплового режима, в приспособлении организма к различным климатическим условиям, в закаливании ребёнка. Одно из основных свойств ткани- теплопроводность.**

**Воздух- плохой проводник тепла сохраняют тепло тела человека те ткани, которое имеют большое количество пор, заполненных воздухом.                                                                                                                    Избегайте многослойной одежды для ребёнка, так как воздух, находящийся не только в ткани, но и между слоями одежды, препятствует отдаче тепла в окружающую среду, и это вызывает перегревание организма, что влечёт за собой неприятные последствия.**

**Следите за тем, чтобы детская одежда была из гигроскопичной ткани, впитывающей влагу, скапливающуюся под ней, не используйте плотную ткань, а также накрахмаленную или загрязнённую.                                                                                                                     Выбирайте для детской одежды  ткань лёгкую, приятную на ощупь, эластичную, без шероховатостей, вызывающих раздражение кожных покровов, к чему дети очень чувствительны.  Старайтесь, чтобы одежда была удобной для детей и не затрудняла движения, дыхание и кровообращение ребёнка.                                                                                                                                                       Подбирайте фасон детского платья такой, чтобы  он был простым, красивым и соответствовал своему назначению, не повторяйте варианты моды взрослых, так как при этом детская одежда теряет свою привлекательность.                                                                                                          При выборе одежды учитывайте удобство её для ребёнка. Ничто не должно раздражать малыша; платье, костюм должны соответствовать его размеру: быть не слишком длинным и широким, не очень узким и коротким.                                                                                                                           Следите за тем, чтобы ворот, проймы, длина и ширина рукава соответствовали размерам шеи и рук ребёнка, а пояс не надавливал на брюшную полость.**

**Верхняя одежда зимой должна быть достаточно тёплой, но лёгкой, не стесняющей движений детей. Не повязывайте детям длинные шарфы, которые стягивают под воротником шею ребёнка, стесняют дыхание, затрудняют движения и способствуют перегреванию. Зимняя шапка должна закрывать у ребёнка лоб и уши, очень чувствительные к холоду. Обеспечьте детей в зимнее время тёплыми варежками.                                                                                                                        Помните: для закаливания организма ребёнка необходима одежда, соответствующая времени года, погоде, температуре воздуха, как наружного, так и комнатного, а также учитывающая вид детской**

**деятельности.  Чрезмерно тёплая одежда вызывает перегревание организма, ребёнок потеет, а затем при малейшем воздействии свежего воздуха происходит переохлаждение, приводящее к простуде. Одетый в слишком лёгкую одежду, малыш мерзнет, испытывает неприятные ощущения, и организм его вынужден в ущерб здоровью и приспосабливаться к неблагоприятным условиям.**