**ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УЛОВИЯХ**

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респираторными инфекциями? Уверяю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Доказано, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания.

Родители часто задают вопрос: если то, что принято было называть простудой, в действительности является респираторной инфекцией, то можно ли от нее защититься закаливанием? И если это инфекция, то почему все-таки ребенок заболевает после того, как простынет, промочит ноги, побудет на сквозняке?

Попробуем разобраться. Респираторные заболевания, как неопровержимо доказано, имеют инфекционную природу и передаются воздушно-капельным путем. Установлено также, что возбудителем их является не один какой-то вирус, а множество. И поскольку после перенесенного заболевания вырабатывается нестойкий иммунитет, то ребенок может заражаться очень часто. Для этого ему достаточно самого короткого контакта с больным.причем даже и с тем, кто переносит инфекцию очень легко.

Но, почему же тогда не все дети болеют одинаково часто? Да потому, что заболевание развивается главным образом тогда, когда защитные силы организма ослаблены. А охлаждение является одним из основных ослабляющих факторов, оно снижает и общий, и местный иммунитет.

Установлено, в частности, что слизистая оболочка носа в обычном состоянии малопроницаема для болезнетворных микроорганизмов, но при охлаждении ребенкаее проницаемость увеличивается. Снижаются и защитные функции слизистой всей носоглотки, нижних дыхательных путей. В таких условиях не только «чужие» возбудители, попавшие в организм, но и свои собственные, которые до этого мирно жили в дыхательных пу­тях, могут приобрести агрессивные свойства.

Смысл закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

Закаливание часто болеющего ребенка требует, конечно, большой осторожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается,как правило, не сразу.

Важно также иметь в виду, что дело не только в закаливающих процедурах; надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, которые способствовали бы тренировке теплорегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть.

Старайтесь, чтобы он и в комнате не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках, валенках, войлочных ботинках.

Не бойтесь открытых форточек – прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.

Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой.

Помните, что день без прогулки - потерянный день! И старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.

Из закаливающих процедур для часто болеющего ребенка больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Кроме того, ему необходима специальная дыхательная гимнастика - она улучшает крово- и лимфообращение в легких и бронхах, обеспечивает лучшую вентиляцию легких, улучшает функцию дыхания.

Мы предлагаем комплекс гимнастики и схему закаливания. Конечно, схема эта ориентировочная. Может быть, вашему ребенку целесообразнее сделать воздушную ванну на несколько минут короче или, наоборот, продолжительнее, а воду для умывания или обливания ног - на один градус выше или ниже. Это вы сами определите по его реакции на эти процедуры.

В летнее время к закаливающим процедурам можно добавить хождение босиком сначала совсем недолго и только по теплому песку или земле, потом подольше, а затем и по прохладной траве.

Гимнастика и закаливание должны нравиться ребенку. Постарайтесь, чтобы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

Правильное физическое воспитание - главный барьер против ОРВИ. Но надо всегда помнить и о мерах защиты от инфекции. Оберегайте ребенка от контакта с больными. Старайтесь не ездить с ним в городском транспорте, особенно в период вспышек этих заболеваний, избегайте людных мест. Если заболел кто-либо из членов семьи, изолируйте его. Специальные исследования показали, что даже такая простая мера, как ширма, занавеска у постели больного, более чем вдвое снижает риск заражения окружающих.

Если ребенок заболеет, важно наладить правильный уход за ним. Это способствует не только скорейшему выздоровлению, но в известной мере уменьшает риск нового заболевания.

**Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?**

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» - морковный сок. Рекомендуется лить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом уже через час и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки - это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется **прием витаминов.**

Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем в 2 раза.

**Комплекс физических упражнений дли исправления осанки**

1. Лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди - вдох, вернуться в и. п.- выдох.

2. И. п. - встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

3. И. п. - лечь наживот, руки за головой согнуты в локтях,

ладонями к шее, стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх - назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной част -вдох, вернуться в и. п. - выдох.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

5. И. п. — сесть на стул (табурет), руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной частях, опуская голову назад — вдох, вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

6. И. п. - лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опереться о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад — вдох, вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

7. И. п. - лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза, - вдох. Опираясь руками и ногами о пол, сделать мостик. Вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

8. И. п. - поставить два стула спинками внутрь, сесть, ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх—вниз с прогибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.

9. И. п. - стать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад - вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнутыми руками о стену до касания се лбом. Темп медленный. Вернуться в и. п. - выдох.

**Какую обувь покупать детям?**

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину на 0,5-1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь соответствующую свободу и пространство.

2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.

3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.

4. Продольная ось обуви должна проходить по второмупальцу, её подошва не должна быть искривлена.

5. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке босой стопы. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.

6. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной

7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водоупорной, из гибкого и эластичного материала.

|  |  |
| --- | --- |
| Ориентировочные сроки контрольных проверок,  не пора ли сменить обувь? | |
| До 4 лет | Каждые 3-4 недели |
| До 10 лет | Каждые 8-12 недель |
| 12-15 лет | Каждые 16-20 недель |
| Свыше 15 лет | Каждые полгода |

**Консультация для родителей**

**Инструктор по физической культуре**

**Бронникова Анна Алишеровна**