**Консультация** **для родителей**

**«Закаливание детей дома»**

Для заботливых родителей. **Закаливание** — первый шаг на пути к здоровью. Советуем всем **родителям** обратить внимание на мероприятия, способствующие укреплению иммунитета детей.

В новых **условиях** *«****сидим дома****»* по возможности займитесь закаливанием детей - чаще проветривайте помещение, принимайте контрастный душ, занимайтесь с ними физическими упражнениями, играйте в игры малой подвижности. **Закаливание организма** способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности **детей**.

Что же такое **закаливание организма**?

Это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды.

Это также ряд повседневных процедур, не требующих специальной организации: нахождение в помещении в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание.

**Закаливание** необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов. Нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

**Закаливанию** подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка.

**Закаливание** водой начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная температура воды должна составлять около 35 градусов, продолжительность такой процедуры длится от 30 с. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1 градус. Конечная температура составляет 28 градусов.

**Полоскание горла прохладной водо**й.

Это один из методов профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, затем снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

Обратите внимание на **витаминизацию детского питания**. От того, насколько полезна и богата витаминами еда детей, зависит и их **здоровье**. Рацион питания детей должен быть сбалансирован по соотношению белков, жиров, углеводов и по калорийности. В рационе питания детей должны присутствовать продукты, которые необходимы и максимально полезны для растущего организма. В меню детей необходимо присутствие мясных изделий – источника животного белка, а также в ежедневный рацион должны входить овощи и фрукты, дающих необходимое количество витаминов и минералов. Блюда детского рациона должны быть разнообразны в сочетании продуктов растительного и животного происхождения. **Родителям необходимо помнить**, что калорийность детских блюд должна покрывать детские потребности в энергии.

В **условиях** *«****сидим дома****»* у **родителей** появилось больше времени и возможностей побыть с детьми **дома**, уделить им больше внимания, чего обычно не хватало в суете повседневной жизни до вынужденной самоизоляции.

Главное, чтобы всё это время в **условиях** самоизоляции проходило в позитивном настроении!