**Консультация для родителей**

**«Здоровье всему голова»**

Здоровый образ жизни основа нашей жизни. Сохранить здоровье ребенка главная задача для нас взрослых, на которую мы в состоянии влиять. Ведь здоровье детей это их будущее и будущее нашей страны. В здоровом теле – здоровый дух!

Простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе;

- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы;

- пользуйтесь увлажнителем воздуха;

- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм;

- учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть.

Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки. Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно, как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

Основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям служит закаливание. В основе закаливания лежит тренировка механизмов реакции адаптации на воздействие холода. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливает воздействие холода подошвы ног и постепенно – на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность. Наряду с закаливанием в качестве профилактики гриппа и ОРВИ педиатрами все чаще рекомендуется промывание полости носа натуральной морской водой. Этот способ профилактики, в отличие от вакцинации, не зависит от вида вируса, вызвавшего вспышку заболеваемости, т.е. является универсальным. Метод промывания совершенно безопасен, не вызывает побочного действия и хорошо переносится детьми. Промывать полость носа ребенку нужно не менее 2-х раза в день. Для промывания нужно выбирать изотонические растворы морской воды – такие растворы не вызывают сухости, а, наоборот, увлажняют слизистую. Благодаря этой процедуре бактерии и вирусы удаляются с поверхности слизистой оболочки и не проникают в детский организм. Кроме того, морская вода содержит все активные вещества и микроэлементы, необходимые для правильной работы слизистой оболочки полости носа.