**Общие правила закаливания**

 --одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);

-- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);

-- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;

-- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

-- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);

-- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

 -- Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

**Какой должна быть обувь у ребёнка**

Рациональной считается обувь, которая не только удобна для ребёнка, но и способствует правильному формированию его опорно-двигательного аппарата. Выбирая обувь для своего малыша, воспользуйтесь следующими советами.
Для дошкольников рекомендуется обувь с небольшим каблуком (15—20 мм). Более высокий каблук нагружает передний отдел стопы, что может привести к развитию поперечного плоскостопия. Для фиксации стопы необходим жёсткий задник, носовая часть обуви должна быть закрытой или полузакрытой, а подошва — невысокой, гибкой и нескользкой. Жёсткая подошва вызывает быстрое утомление мышц, такая обувь часто соскакивает при ходьбе. Проверить гибкость подошвы очень просто: удерживая пяточную часть обуви, попробуйте поднять её за носовую часть. Оптимальная гибкость подошвы — около 25 градусов. Обувь с очень мягкой и легко гнущейся подошвой тоже не подходит, так как она не амортизирует при ходьбе. Нередко родители стремятся купить обувь на вырост, с большим запасом. Однако такая обувь вызывает перенапряжение связочно-мышечного аппарата нижних конечностей. Нарушается походка, чрезмерно увеличивается нагрузка на позвоночник, ребёнок может жаловаться на боли в ногах. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, при этом в носовой части должен быть припуск 5—7 мм, с учётом, что во время ходьбы происходит увеличение длины стопы.
Зачастую, приобретая обувь для ребёнка, родители отдают предпочтение обуви с ортопедической стелькой, ошибочно полагая, что такая обувь способствует правильному формированию стопы. Между тем только врач может назначить ребёнку использование ортопедических стелек. Они подбираются с учётом диагноза и индивидуальных особенностей строения стопы ребёнка.

**В качестве сменной обуви** не следует покупать ребёнку тапочки или туфли без ремешка, с зауженной и открытой носовой частью, мягким задником. Такая обувь не обеспечивает достаточной фиксации стопы, может привести к ослаблению связочно-мышечного аппарата и нарушению формирования свода стопы, создаётся угроза травматизации стопы. В помещении дети не должны находиться в кроссовках, так как стопы в них будут потеть. Рекомендуется носить туфли и сандалии на небольшом каблуке с закрытой или частично закрытой носовой частью и фиксированным задником.