

Если вы не знаете как начать закаливание

Закаливание — это не дозированные воздействия водой, солнцем и воздухом, а принципиальная коррекция детского образа жизни.

- Старт закаливания — это четкий режим дня, правильная пища и одежда, спорт.
- Прежде всего, перестаньте кутать дитя и проводите двухразовые проветривания детской комнаты.
- Начинать закаливающие процедуры ребенку в возрасте от года можно обтираниями со снижением температуры воды, а также общими обливаниями, стартуя с температуры 28 градусов и снижая ее до 23. С полутора лет можно применять обливания малыша душем.
- Когда детки ходят уверенно, можно применять закаливающие ванны для ног. Это отличное средство против простуд. Манипуляцию лучше делать перед сном, наливая в тазик столько воды, чтобы она покрывала лишь нижнюю часть голеней. Стартовая температура воды детям до 3 лет — 33°C, а зимой — 36 °C. Еженедельно температуру надо снижать на 2 градуса, доводя ее до 24°C. Пусть дитя во время процедуры шевелит стопами, делает мини-зарядку, а не просто держит ноги в воде.



- Обливание ног проводят с помощью ковша, предварительно усадив ребенка на низкий стульчик. В начале температура воды должна быть 27-28°C, а конечная — 18°C. После ножной ванночки, обливания, обтирания необходимо ножки ребенка вытирать досуха, растирать руками до легкого покраснения.