

Закаливание – это серьёзно



*Если нельзя вырастить
ребенка, чтобы он
совсем не болел, то, во
всяком случае,
поддерживать у него
высокий уровень здоровья
вполне возможно.
Н. М. Амосов*

Закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет. Основные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

«Холодный тазик» Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребенка, чем 5 минут с капризами.

«Холодное полотенце» Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой, рекомендуемая температура +12С. Попросите ребенка потопать ножками на нем в течение 1 минуты. Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Процедуру нужно проводить утром и на ночь.

«Контрастный душ» Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. Затем скажите ребенку: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки. Процедуру повторяют не менее 3-х раз. После укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, затем оденьте его для сна и положите в кровать.

Если ребенок боится воздействия холодным душем, то сначала можно использовать тазик.

Желаем успехов!