

Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух. Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

«Холодный тазик»

Положите в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, сидящего 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 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не ходить!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая промокая полотенцем.

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он прогреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

«А ну, давай с тобой по лужам побегаем!»

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"),

потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

