

## Примерные рекомендации родителям по закаливанию детей.

### Уважаемые родители!

Для того чтобы укрепить здоровье вашего ребенка необходимы специальные закаливающие процедуры:

#### 1. Закаливание воздухом.

Прогулка в любую погоду! (Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной)

#### 2. Воздушные ванны.

При переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время обнаженным, при этом давая возможность ему двигаться, продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка «Положительная»

#### 3. Специальное закаливание водой.

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж.

1 неделя: растирание сухой рукавичкой

2 неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде

3 неделя: растирание влажной рукавичкой, с постепенным снижением температуры воды.

4 неделя: растирание массажной щеткой

После процедуры ребенка следует одеть в сухое белье.

**Внимание!** Темп снижения температуры и применение щетки определяется реакцией ребенка на процедуру.

После массажной щетки у некоторых детей можно применить «испарительные» закаливания.

При заболевании ребенка или его плохом самочувствии начинается заново и продолжается в том же порядке.

**Полоскание горла** лучше делать вместе с ребенком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а», постепенно температуру воды снижать до водопроводной и ниже.

Можно **закаливать мороженым** в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого.

**Будьте здоровы!**