

# Закаливание ребенка



Жаша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка.

Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработка общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.





### **Закаливающий водный массаж:**

1-я неделя: растирание сухой рукавичкой;

2-я неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;

3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры;

4-я неделя: растирание массажной щеткой.

После закаливающего растирания ребенка следует обязательно одеть в сухое белье. При заболевании или плохом самочувствии ребенка схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

### **Полоскание горла водой:**

Данное закаливание лучше проводить вместе с ребенком. Набрать в рот воды комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носоглотка).

Не забывайте о проделывании всех предлагаемых ребенку вариантов закаливания также и на себе! Это двойная радость и польза ребенку. Ощущая вашу не только теоретическую, но и практическую поддержку, ребёнок легче и быстрее привыкает вести здоровый образ жизни!

