

Подготовили: Асташенкова А.А., Сапунова Т.И.

Памятка для родителей

Правила закаливания ребенка

1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться [лечением простуды у ребенка](#) и постельным режимом.
4. Настроение имеет значение! Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.
5. Станьте примером для подражания. Кроха намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.
6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.
7. Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
8. Не допускайте переохлаждения малыша.
9. Следите, чтобы ребенок не перегрелся.
10. Руки и ноги малышки перед началом процедур должны быть теплыми.

Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать. Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой. Если не можете сделать выбор самостоятельно, посоветуйтесь с педиатром, он непременно поможет.