

**«ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ  
ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ»**  
( если ребенок впервые приступает к закаливанию)



**1. Закаливание воздухом.**

Прогулка в любую погоду! Хорошо вспомнить совет одного из старейших педиатров Гецова Г.Б.: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»

Следует помнить, что правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки не потным, с сухими и теплыми ногами.

**2. Воздушные ванны.**

При переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться.

Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня, или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводится воздушная ванна, либо увеличить время.

**3. Специальное закаливание водой.**

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж.

I неделя: растирание сухой рукавичкой.

II неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде.

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

IV неделя: растирание массажной щеткой.

После этого ребенка одеть в сухое белье.

**ВНИМАНИЕ:** Темп снижения температуры и применения щетки определяется реакцией ребенка на процедуру.

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