|  |  |
| --- | --- |
| **http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=eda226da6599dc9d1df47bdf8f9f5c54-29-144&n=21Проводите как можно больше времени на свежем воздухе, гуляйте.**Можно поставить на балконе или во дворе дома бассейн, в котором ребенок будет плюхаться в свое удовольствие. В теплое время года дайте возможность ребенку побегать босиком по песочку или камушкам.Так же нужно регулярно **проветривать комнату,** где находится ребенок до 22 градусов. *Проветривать не реже 4-5 раз в день.***Как видите, закаливание не требует огромных временных усилий у родителей и напряжения у детей. Просто нужно немного изменить свои привычки.** Составила воспитатель по физо Сидорова В.В.После следует растереть кожу сухим махровым полотенцем до небольшого покраснения. Вначале температура воды должна быть 28 градусов.Затем постепенно, лучше каждую неделю, снижать ее на 1-2 градуса. Постепенно, доведя ее до предела в 18-20 градусов. Через месяц-полтора можно уже растирать не только ножки и ручки, но и туловище. **Ежедневное обтирание ребенка нужно проводить в такой последовательности: сначала ручки, затем грудь, животик, спину и, только в конце, ножки.****Шаг 3.** Когда процедура обтирания уже усвоена, можно переходить к **контрастным обливаниям водой**. Начинать нужно с двух тазиков, в одном – горячая вода, в другом – холодная. На первых порах, таким образом, следует закалять только ножки. Время нахождения в горячей воде – несколько минут, а в холодной – секунды. ***Затем постепенно можно переходить к теплым обливаниям.*****Детей 3-5 лет**лучше закалять с помощью ходьбы босиком и «пляжным массажем». Но не стоит сразу же отпускать ребенка бегать босиком по холодному полу городской квартиры.  | **МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ.**Что бы ребенок меньше болел, нужно с самого детства заниматься его ежедневным закаливанием.**Шаг 1**. Начинать закаляться лучше всего с **обычного полоскания рта и горла** прохладной водой. На один C:\Documents and Settings\ВАЛЕНТИНА\Мои документы\душ.jpgстакана кипяченой воды необходимо добавить одну чайную ложку морской соли. Можно вместо морской соли добавить отвар календулы и ромашки или несколько капель спиртового раствора календулы. Здесь также следует отметить, что закаливание организма ребенка тесно связанос повышением его иммунитета. Так как закаливание помогает [поднять ребенку иммунитет](http://www.cleverlady.ru/children/zdorove-detej/328-kak-podnyat-rebenku-immunitet-1-goda-2-goda-3-goda-4-goda-5-let-i-t-d-bez-tabletok-kak-podnyat-immunitet-rebenku-narodnymi-sredstvami-posle-antibiotikov).**Шаг 2.** Затем можно переходить к**влажным обтираниям конечностей**. Ручки и ножки ребенка обтирают влажной варежкой, смоченной в теплой воде. Начинают обтирания от пальчиков и быстрыми массажными движениями движутся к туловищу. Начинать ходить босиком следует по резиновому коврику с пупырышками 2 раза в день (перед сном и после сна). Этот обычный с первого взгляда коврик – *отличный стимулятор биологически активных точек малыша.*C:\Documents and Settings\Admin\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\P1010082.jpg***Ваш ребенок должен быть здоров!*** Никогда не начинайте закаливать, если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма. Нужно также начинать с одежды!Помните, что ребенок не должен жить в тепличных условиях. Забудьте о бабушкиных советах и перестаньте кутать ребенка. «*Количество слоев одежды на ребенке равно количеству слоев одежды на вас плюс один слой».* Всегда грустно смотреть на деток, которые одеты как «капуста». Поэтому не кутайте, а лучше возьмите с собой на прогулку запасные вещи, которые можно одеть не ребенка, если станет холодно.  Домаодевайте ребенка также как взрослого. |