

## **ПАМЯТКА**

### **Способы закаливания**

Основные факторы закаливания – природные и доступные «Солнце. Воздух и вода». Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

#### **«Холодный тазик»**

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребёнка, стоящего в ванне. Попросите ребёнка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребёнка, чем 5 минут с капризами.

#### **«Холодное полотенце»**

Если ребёнку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (температура +12С). Попросите ребёнка потопать ножками (не стоять!) на нём в течение 1 минуты (утром и на ночь), Вытрите ребёнку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

#### **«Контрастный душ»**

Ребёнок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в тёплой воде. А потом Вы открываете холодную воду, и ребёнок подставляет воде свои пяточки и ладоши.

Если ребёнок боится воздействия холодным душем, то можно в начале поставить тазик с холодной водой и начать перемещение из тёплой ванны в холодный таз, а потом опять в ванну. И так не менее трёх раз. После процедуры укутайте ребёнка в тёплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.