## Закаливание ребенка

## Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма вирусам и простудам и укрепляет его естественные защитные силы.

## Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течении всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур. Начинать закаливание можно у любой, но для наиболее мягкого привыкания лучше приступить к нему в теплое время.

## Воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе – оптимальные виды закаливания для новичков. Чтобы в комнате не было слишком душно, следует чаще проветривать помещение: зимой 5 раз в день по 15 минут, летом – в течении всего дня держать окно открытым.

## Контрастные водные процедуры учат организм легче переносить перепады температур и поддерживать необходимый уровень тепла даже на холоде. Лучше начать обтирания губкой или махровым полотенцем, смоченным в холодной воде. Привыкнув к обтиранию, перейти к обливанию. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. Главное – интенсивность воздействия, а не его продолжительность.

## Хождение босиком дома – еще один полезный вид закаливания.

## Однако следует помнить, что весь день ходить без обуви можно только по деревянным полам и ковровому покрытию. Кафельная плитка быстро вытягивает тепло, что может простудить неподготовленный организм.

## Так же помните, что возможность проведения закаливающих процедур должна быть обсуждена с лечащим врачом.