

Методов закаливания существует множество. Вот некоторые традиционные и сравнительно новые из них.

Воздушные ванны – первая закаливающая процедура для вашего ребенка. У маленьких детей энергетические затраты и потребление кислорода в 2,5 раза больше, чем у взрослых. Поэтому им необходим свежий воздух. Зимой помещение нужно проветривать 4-5 раз в день по 10-15 минут. Летом форточки в доме могут быть постоянно открытыми (за исключением порывистых ветров).

Снижая температуру воздуха на 1-2С, вы уже тем самым закаливаете ребенка. Проветривать комнату с помощью форточки можно и в присутствии детей.

Перед принятием воздушных ванн помещение рекомендуют проветрить. Но помните, что сквозное проветривание, при котором воздухообмен происходит гораздо быстрее, можно проводить только в отсутствие ребенка. Не устраивайте сквозняков в комнате, где находятся ваши дети!

Сначала воздушная ванна должна длиться 8-10 минут, каждые 5 дней она увеличивается на 2 минуты и доходит до получаса. Максимальное время проведения воздушных ванн в 2-3 года – 30-40 минут.

Воздушные ванны кроме закаливающего эффекта способствуют ещё и насыщению крови кислородом через кожу. Её проницаемость у маленьких детей намного выше, чем у взрослых.

ОБТИРАНИЯ И ОБЛИВАНИЯ.

Элементы закаливания можно вносить даже в обычное умывание и купание.

☒ Ежедневно купайте ребёнка при температуре воды 36-37оС в течение 5 минут, обливая в конце купания водой 34-36оС. Можно включать кран с холодной водой и добавлять её в ванну в самом конце купания.

