

## *Рекомендации инструктора по физической культуре.*

### *«10 правил закаливания ребенка в домашних условиях»*

С каждым годом количество часто болеющих детей дошкольного возраста растет прямо-таки с катастрофической скоростью.

Частично исправить ситуацию поможет закаливание ребенка в домашних условиях, но делать его нужно правильно.

Специалисты советуют начинать с воздушных ванн, а уже после них переходить к водным процедурам.

Рассмотрим несколько правил закаливания ребенка, которые помогут избежать ошибок и повысить иммунитет у ребенка в кратчайшие сроки.

#### **Правила закаливания ребенка**

1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребенка и постельным режимом.
4. Настроение имеет значение! Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.
5. Станьте примером для подражания. Кроха намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.
6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.
7. Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
8. Не допускайте переохлаждения малыша.
9. Следите, чтобы ребенок не перегрелся.
10. Руки и ноги малютки перед началом процедур должны быть теплыми.

*Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения.*

*Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.*

Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать.

Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой.

Если не можете сделать выбор самостоятельно, посоветуйтесь с педиатром, он непременно поможет.

Малыш ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забывать уколы докторов,  
И капли из пипеток.  
Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.

