



Закаливание ребёнка

Что же такое закаливание ребёнка?

Как закаливать ребёнка, чтобы он меньше болел?

Под закаливанием

ребёнка большинство родителей подразумевают обливания, обтирания холодной водой, прохладный душ, купание в холодных водоёмах, обтирание снегом и т.д. Однако довольно часто такого рода процедуры не оказывают заметного

благоприятного воздействия на ребенка, скорее пугают его, вызывая неприятные чувства.

С чего же начать закаливание ребёнка?

Более мягким и приятным для малыша способом закаливания ребёнка является разумное одевание. Чувство небольшого холода не тяготит его, способствует его подвижности. В результате усиливается кровообращение и обмен веществ. Живость, подвижность является основой укрепления мышц, а также теплообразования в организме.

Но как же узнать правильно ли ребёнок одет?

Во-первых, отсутствие потливости неоспоримо свидетельствует о том, что ребёнок правильно одет. Во-вторых, если ребёнку холодно, то он беспокойный, недовольный, с холодными ручками. Правильно одетый ребёнок избежит как переохлаждения, так и перегрева. Если ребёнок лежит в коляске, то он защищён от теплопотерь уже тем, что укрыт одеялом. Как только он начинает бегать, его двигательная активность во много раз превысит таковую взрослого человека.

По-другому обстоит дело с одеждой в жаркие дни. Одежда малыша служит только защитой от слишком интенсивного солнечного излучения, предохраняет от солнечных ожогов. В результате можно сказать, что нужно одевать ребенка в зависимости от возраста и подвижности.

**Дорогие родители и дети,
будьте счастливы!**

