

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ

Процедуры закаливания проводятся ежедневно утром после сна и на ночь перед сном.

### **Способы выполнения.**

а) Налить в таз или ведро холодную воду с температурой не выше 12 градусов и *одномоментно* вылить на ступени ребенка, стоящего в ванне. Отверстие для стока воды должно оставаться открытым.

Попросить ребенка *потопать ножками*, пока стекает вода.

Вытереть ноги, не растирая их, а промокая полотенцем.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!** Таз, ведро, не душ!

Через два месяца от начала процедур дополнительно *только вечернее* закаливание ходьбой по воде по щиколотку (лодыжку). Для этого, подождя, пока первая порция воды, которая обмывала ноги, стечет, вылейте в ванну подготовленную емкость с холодной водой, но не на ноги. В первый день ходьба 1 минуту. Через неделю можно продлить процедуру, прибавляя по 1 минуте. В неделю до 5 минут!

Внимательно следите за настроением малыша!

Если он набегался в воде и просит вытереть ноги, следует немедленно выполнить его просьбу. Лучше проводить закаливание 1 минуту в хорошем настроении, чем 5 минут с капризами. Не рекомендуется проводить закаливание более 7 минут.

б) Если ваш ребенок ослаблен и подобная процедура вызывает у вас опасение, можно использовать другой вариант закаливания.

В ванной *постелите полотенце, смоченное холодной водой* (температуры не выше 12 градусов).

Попросите ребенка *потопать ножками* (не стоять) на нем в течение 1 минуты утром и на ночь.

Вытереть ноги (не растирая их, а промокая полотенцем)!

Постепенно, можно через месяц, когда вы абсолютно убедитесь в безопасности подобной методике закаливания, можно перейти к обливанию стоп водой или кратковременному погружению в холодную воду.

### **Механизм действия.**

Общеизвестно, что кратковременное пребывание (не более 3 минут) и тренирующее воздействие низких (1–5 °С) температур стимулирует согревание организма человека, т. е. выработку внутреннего тепла, а не охлаждение. Процедура одномоментного обливания низкотемпературной водой абсолютно безвредна, десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях.

На поверхности стоп имеются рефлексогенные проекции органов нашего организма, и легкая стимуляция холодом нормализует функции жизненно важных систем, тем самым повышая защитные силы организма.

Не забывайте! Ваше спокойствие, уверенность – 50 % успеха! Улыбайтесь и поддерживайте в ребенке хорошее настроение!

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!** Ни в коем случае не нагревайте воду! Иначе не произойдет тонизирующего воздействия на активные точки стоп.

Закаливание даст удивительные результаты не только в плане профилактики простудных заболеваний, но и нормализует психо-эмоциональное состояние ребенка, улучшает память, внимание, является прекрасным средством регуляции сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

В случае заболевания не прекращайте закаливающих процедур! При необходимости вы можете хотя бы протирать стопы ребенка холодным полотенцем.

Не забывайте: отсутствие закаливания даже в течение 5 дней сводит на нет все ваши предыдущие усилия.

Помогите своему ребенку! Не выпускайте его беззащитным в агрессивные условия внешней среды!