

Нужно детям закаляться

Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания и с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- купание в открытом водоёме (реке, море и т.д.);
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- обливание ног контрастными водами;
- ходьба по "солевой дорожке" (намочить полотенце в солёном растворе) после сна;
- сон с доступом свежего воздуха;
- обтирание полотенцем смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
- ходьба босиком (по дому и улице).



**Как закаливать,
решайте сами!
Можно выбрать
несколько вариантов.
Главное -
систематичность!**

