***Как закаливать ребенка***

***Закаливание водой***

Применение воды для закаливания является одной из наиболее доступных и эффективных форм повышения защитных сил организма.

Самой щадящей по воздействию на организм водной процедурой являются влажные обтирания, которые особенно подходят для ослабленных детей. Обтирание начинают с рук, затем - грудь, спина и ноги. При этом следует руководствоваться направлением кровотока от периферии к центру: от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.д.

Эффективной формой закаливания является обливание ног водой (объем – 1 л) контрастной температуры (+34-35°С, затем сразу +24-25°С) и так повторяют 2-3 раза. После любого обливания ноги малыша следует тщательно растереть сухим махровым полотенцем до красноты.

Такой вид закаливания рассчитан на предотвращение развития насморка, кашля, боли в горле, обычно возникающих после охлаждения.

***Дорожки для ножек***

Современным методом закаливания и массажем стоп являются специальные дорожки, имитирующие пляж с песком и галькой. Хождение босиком по такой дорожке является прекрасным способом не только закаливания, но и оздоровления, вследствие воздействия гальки и песка на стопу ребенка, представляющую большую рефлексогенную зону и позволяющую опосредованно влиять на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, в частности, область носа.