



ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ?



ОБТИРАНИЕ

Смочите махровые рукавички. Сопровождайте обтирание лёгкими массирующими движениями – от периферии к центру. Конечности обтирайте снизу вверх (руки – от кисти, ноги – от стопы)

Начинайте с температуры воды +30 °С, затем доведите до +18 °С, а в старшем возрасте – до +16 °С. Время обливания – 20–30 секунд

ОБЛИВАНИЕ НОГ

КУПАНИЕ

Осуществляйте в естественных водоёмах – в реке, озере, море, при температуре воздуха +24...+26 °С, воды – не ниже +22 °С. Закалённых детей купайте при температуре воды +19...+20 °С. Длительность пребывания в воде увеличивайте от 1–2 минут до 5–8 минут. После купания активно подвигайтесь вместе с малышом

Не забудьте вытереть ребёнка насухо, даже если температура воздуха высокая: при влажной коже происходит переохлаждение детского организма

**ЗАКАЛИВАНИЕ ПОДАРИТ
КРЕПОСТЬ ДУХА, СИЛУ,
БОДРОСТЬ И ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ!**

