

*Очень часто родители уверены в пользе закаливания, краем уха слышали что-то о методиках погружения младенцев в прорубь, и, вобщем-то, готовы возвращать нового Порфирия Иванова.*

Да вот только времени на изучение теорий и сами разнообразные закаливающие процедуры, как всегда не находится. Но наши 10 правил по закаливанию детей выполнить не просто, а очень просто!

1. Держать форточку открытой. В любое время дня и года, особенно свежий воздух важен во время сна.

2. Забудьте про тапки и шерстяные носки! Дома ребенок должен ходить босиком.

3. Экономьте на босоножках и сандалиях, а заодно и лекарствах – найдите возможность и место, чтобы летом дети бегали без обуви.

4. Не кутать. Экономьте на шарфах, теплых свитерах и махровых колготах. Лучше купите дышащую современную одежду, которая отводит пот от тела и не дает ни замерзнуть, ни перегреться.

5. Гулять. Как можно больше! Причем, не в торговом центре, пока мама делает покупки, а в парке, лесу, у реки.

6. Еще раз гулять. Но не на лавочке рядом с бабушкой, а бегая-прыгая! Поощряйте активные игры! Купите ролики, самокат, велосипед, лыжи, коньки и санки.

7. Кормить простой, но полноценной пищей. На столе всегда должны быть овощи и фрукты.

8. Не давать потенциальных аллергенов – они снижают иммунитет. В конце концов, счастье измеряется не конфетами.

9. Мороженое (или замороженный сок). Не только можно, но и нужно! А так же любая еда и питье прямо из холодильника. Тем самым уберете горло от ангины.

10. Полоскать рот холодной водой. Научите ребенка, приходя домой с улицы не только тщательно мыть руки, но и полоскать горло – это не только закаливающая процедура, но и мера профилактики ОРВИ.

Надо сказать, все эти правила работают и поодиночке, но закаливающий эффект вряд ли увидите невооруженным взглядом. Поэтому, если менять – так все! И начните с малого: просто прямо сейчас откройте форточку.

Источник <http://zakalivanie.ru>

{jcomments on}