

**Закаливание ребенка в домашних условиях: с чего начать**

Врачи рекомендуют для начала отказаться от укутывания малыша и одевать его по погоде. Во вторую очередь нужно проводить проветривания в детской комнате как минимум два раза в день при любой температуре за окном.

Затем уже переходят к обтираниям, душу, частичному обливанию, контрастному душу, полному обливанию. Начинают с незначительного понижения температуры воды —  +35-36 градусов, постепенно, градус за градусом, понижая ее.

**Специальное закаливание водой**

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж:

**1-я неделя**—растирание сухой рукавичкой;

**2-я неделя** — растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;

**3-я неделя** — растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды;

**4-я неделя**—растирание массажной щеткой. После процедуры ребенка необходимо одеть в сухое белье.

**Внимание!**

* Темп снижения температуры и применения массажной щетки определяется реакцией ребенка на процедуру.
* При заболевании ребенка или его плохом самочувствии вся схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке. Обтирание следует проводить частями.
* Каждую часть после обтирания вытереть насухо.
* Чередование: руки— ноги — живот — спина.