

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции

Общие правила закаливания

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Основными правилами закаливания являются следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. Напротив, хаотичность проведения закаливающих процедур, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.
3. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.
4. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
5. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.
6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле – необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.