|  |
| --- |
| **Закаляйся - не болей** |
| К сожалению, дети часто болеют простудными заболеваниями. Чтобы это случалось как можно реже, закаливайте вашего ребенка. самый простой способ - обтирания.  Сшейте из толстого махрового полотенца варежку по ладошке малыша, и пусть он сам каждое утро обтирает себе руки и грудь этой варежкой, смоченной водой. А вы помогите ему обтереть спину (сам он не достанет) и затем разотрите сухим полотенцем так, чтобы кожа покраснела ("загорелась"). Со временем ребенок научится растираться сам.  В начале закаливающих процедур варежку надо смачивать в теплой воде и с каждым разом делать ее чуть-чуть прохладнее.  Закаляемся! |