

«Как правильно закаливаться водой?»

Обтирание

- ✓ Смочите махровые рукавички
- ✓ Сопровождайте обтирание легкими массажными движениями
- ✓ Конечности обтирайте снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы)

Начните с температуры воды +30 С, затем доведите до +18 С

Время обтирания 20-30 сек.

Обливание ног

Купание



Осуществляется в естественных водоемах – в реке, в озере, в море, при температуре воздуха +24 +26 С, воды не ниже +22 С

Длительность пребывания в воде увеличивается с 1-2 минут до 5-8 минут

Не забудьте

Вытереть ребенка насухо, даже если температура воздуха высока: при влажной коже происходит переохлаждение организма

