

Закаливание ребенка



Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработка общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.

