**1.** **Начните с одежды.** Помните, что ребенок не должен жить в тепличных условиях. Забудьте о бабушкиных советах и перестаньте кутать ребенка. Дома одевайте ребенка также как взрослого. Если в квартире тепло, достаточно трусиков (или трусиков и маечки). Ходить дома лучше всего босиком.

**2.** **Проводите как можно больше времени на свежем воздухе, гуляйте!** Особенно летом. Можно поставить на балконе или во дворе дома бассейн, в котором ребенок будет плюхаться в свое удовольствие.

|  |  |
| --- | --- |
| **Не упускайте случая выехать на природу:** в лес, на речку, на море. В теплое время года дайте возможность ребенку побегать босиком по песочку или камушкам. |  |

**3. Проветривайте комнаты**

Температура воздуха в комнате, где находится ребенок, должна быть примерно 22 градуса. Поддерживать такую температуру помогут регулируемые батареи. Но не каждому взрослому будет комфортна такая температура. Начните с себя, или совместно постепенно понижайте температуру в комнатах до 22 градусов, или чуть выше, чтобы всем было комфортно.

|  |  |
| --- | --- |
| Проветривайте комнату не реже **4-5 раз в день**. При этом если нет сквозняка, ребенка выводить из комнаты не обязательно. Если на улице сильный ветер, можно открыть окно в соседней комнате, так чтобы все-таки был доступ свежего воздуха. |  |

**4. Закаляйтесь водой во время утренних и вечерних процедур**

|  |  |
| --- | --- |
| Приучите ребенка по утрам умываться прохладной водой. Начните с температуры воды 28-26 градусов (такую температуру имеют наши кожные покровы на открытых участках тела). Постепенно понижайте температуру. |  |

В течение дня, когда ребенок моет руки или ноги после прогулок, тоже включайте ему прохладную воду. Но перед умыванием проверьте – ножки и ручки должны быть теплые.

|  |  |
| --- | --- |
| После вечернего купания облейте ребенка прохладной водой (33-35 градусов), ежедневно снижая температуру воды на 1-2 градуса.  Или устройте ему контрастный душ: сначала теплая вода (около 40 градусов), а потом прохладная. |  |

После купания не кутайте его в полотенце или халат, оставьте его на несколько минут без одежды.