

## Способы закаливания

- ≈ Умывание — самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо водой 30-32 °С, постепенно снижая ее температуру до комнатной. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.
- ≈ Можно также применять обливание ног. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Обливают обычно стопу и  $\frac{2}{3}$  голени первоначально в течение 6-8 секунд водой с температурой 38 °С; затем здоровых, крепких детей обливают в течение 3-4 секунд водой с температурой 18 °С, а часто болеющих, незакаленных — 28 °С. В первом случае проводят 4-разовое чередование воды, во втором — 3-разовое. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна.
- ≈ Закаливающим эффектом обладает и гигиенический душ, если он завершается обливанием холодной водой. В домашних условиях вместо обливания ног можно использовать такой способ закаливания, как «топание в тазу» в течение 2-5 мин. Начальная температура воды при этом — 28 °С, постепенно она снижается до комнатной. Закаливает и обычное ежедневное купание в ванне, если оно проводится при температуре воздуха не выше 22 °С, воды — 35 °С и завершается обливанием более прохладной (32 °С) водой.
- ≈ Закаливание воздухом детей проводится в виде воздушных ванн, которые сочетаются с утренней гимнастикой. Ребенок занимается в легкой одежде (трусы, майка) при температуре воздуха в комнате 18-20 °С, после чего умывается холодной водой (рук до локтей и грудь до пояса). Прохладный воздух положительно воздействует на ребенка во время ежедневных 2-3-разовых прогулок на улице при температуре воздуха не ниже – 10 °С.

≈ Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний, — [босохождение](#). Приучать к нему ребенка нужно постепенно. Сначала малышу дают возможность побыть без обуви некоторое время на разостланном одеяле или ковре, затем в теплые летние дни ему позволяют несколько минут побегать по нагретому песку или траве. Вначале продолжительность хождения босиком не должна превышать 30-40 мин в день. Постепенно она увеличивается. Когда малыш приучен к таким условиям, ему можно позволить короткое время побегать босиком зимой по полу теплой квартиры, летом — по нагретому солнцем асфальту. Дошкольник, приученный к хождению босиком в теплой комнате зимой, может с пользой для здоровья в теплое время года бегать без обуви постоянно и дома, и во дворе.

≈ Одно из самых эффективных закаливающих средств — [солнечные ванны](#), которые, однако, для детей дошкольного и раннего школьного возраста должны быть строго дозированы (до 1 года вообще не используются). Солнечной ванне должна предшествовать воздушная. Первоначальная длительность солнечной ванны 5 мин, каждый день она может увеличиваться на 1-2 мин.

≈ [Ароматерапия](#). Лучшая пора для закаливания — лето. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года. Лучше, если отдых ребенка организуется в родных местах с привычными климатическими условиями. Сосновые и лиственные леса, озера и реки средней полосы страны — лучшее место для отдыха детей. Аромат хвои и трав не только приятен, но и полезен, таит в себе большую целебную силу. Свежий сухой воздух, содержащиеся в нем мельчайшие частицы эфиромасличных веществ очищают легкие, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают общий тонус организма.