**Рекомендации по закаливанию**

**Соблюдение воздушного режима**, регулярное проветривание помещений, поддержание температуры воздуха в пределах нормы. Сюда входит и одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт. Легкое платье с короткими рукавами и носки как постоянная одежда допустимы при температуре воздуха в помещении не ниже 23°. При более низких температурах (18-22°) дети младшего дошкольного возраста должны быть в колготах, старшего - в гольфах. Проведение физкультурных занятий в спортивной форме при температуре воздуха 17-18°, общие воздушные ванны длительностью 3-5 мин (во время переодевания ко сну) - вот каждодневное закаливание воздухом. Его эффективно дополняют обязательные прогулки в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность. К ним следует еще добавить физкультурные занятия на воздухе.

**Ежедневные водные процедуры** - дети приучены по утрам мыть руки до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди, а перед ночным сном умываться, мыть ноги или лучше принимать душ.

Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных процедур с последующим переходом к общим (обливание, душ, купание). Начальная температура воды должна быть близкой температуре кожи тех участков тела, которые будут подвергаться ее воздействию.

**Обливание ног**.

Для этого ковшом или лейкой льется вода в течение 15-20 с на нижнюю половину голени и стопы. Начальную температуру воды 30° постепенно снижают через 1-2 дня на 2° и доводят до 16-14°. На эту процедуру расходуется около ½- 1/3 л воды.



**Контрастное обливание стоп.**

Попеременное воздействие холодной и теплой воды приводит к более быстрым реакциям нервной системы. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны.

Режим для здоровых детей 38°-18°-38°- 18°.

Режим для ослабленных детей 38°-28°-38° Для ослабленных детей контрастные обливания ног можно проводить, постепенно увеличивая разницу температур теплой и холодной воды. Начальная температура теплой воды 36-35° постепенно увеличивается до 40-41°; температура холодной воды с 24-25° снижается до 18°.

Обливание стоп лучше проводить после дневного сна. По окончании обливания ноги насухо вытирают.

Для тренировки к длительным влияниям охлаждения закаленным детям рекомендуется после обливания ноги не вытирать, а дать им высохнуть.

Для закаливания стоп можно использовать комбинированное воздействие: хождение босиком, водная гигиеническая, а затем закаливающая процедура; начинать ходить босиком рекомендуется при температуре пола не ниже 18°. Сначала дети ходят в носках (3-5 дней), а потом без них. В первые 5-7 дней ходить босиком следует не больше 3-4 мин. Затем продолжительность хождения удлиняют на 1 мин в день и доводят до 15-20 мин. После хождения босиком в гигиенических и закаливающих целях проводится мытье ног (начальную температуру воды 37-36° постепенно снижают через день на 1° и доводят до 20°).

Шишмарёва Виктория, группа 212, 2021г.



