**Закаливание**

***Закаливание*** — целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. Это хорошо всем известный способ, применяемый для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям.

Ю.Ф. Змановский делит методы закаливания на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним он относит методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные). К нетрадиционным – методы, основанные на контрасте температур. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту.

Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «гимнастика». В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей — повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается.

***При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:***

- дозирование процедур в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;

- постепенное повышение интенсивности процедур;

- ежедневное, без перерывов, их проведение, начиная с самого раннего возраста;

- постоянный контроль за влиянием процедур на организм;

- комфортное тепловое состояние детей; положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или достаточно длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание сначала.

***Закаливание воздухом*** может проводиться круглый год. Закаливание детей воздушными ваннами начинается летом в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 20°С. Продолжительность первых ванн не должна быть более 10—15 минут, из них 5—7 минут занимаются гимнастикой. Затем продолжительность ванн увеличивают постепенно. Нельзя допускать охлаждения ребенка, появления дрожи, «гусиной кожи» и синюшности.

***Водные процедуры*** — обтирание, обливание, купание. Выбор водных процедур определяется врачом на основании данных о состоянии здоровья ребенка.

***Местные водные процедуры*** — утреннее умывание, мытье рук перед едой и мытье ног перед сном. Все эти процедуры проводятся в соответствии с режимом. С четырех лет и старше дети моют лицо, шею, грудь, руки до плеч. После гигиенической процедуры мытья ног необходимо проводить обливание стоп и нижней половины голеней прохладной водой. Температура воды при начальных процедурах — 28°С, затем постепенно снижается до 18°С.

***Обтирание*** —Махровую варежку или полотенце смачивают водой определенной температуры, отжимают и обтирают последовательно шею, руки, грудь, живот, спину, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого растирают все тело мохнатым полотенцем до ощущения приятной теплоты. Температура воды при первых обтираниях равна 33°С. Каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°С и доводится до температуры 18°С. Температура воздуха в помещении при этой водной процедуре должна быть не ниже 16°С.