## Закаливание воздухом, солнцем, водой

**ЗАКАЛИВАНИЕ – одно из эффективнейших средств профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды. Закаливание ребёнка надо начинать с воздушных ванн.**

**Утром, днем или вечером, хорошо проветрив комнату (чтобы температура воздуха была около 18оС), быстро разденьте ребёнка на 3 минуты. Затем ежедневно увеличивайте продолжительность ванн на 5—15 минут, но не вызывая сильного покраснения кожи! С каждым днем время от начала воздушного охлаждения до появления «гусиной кожи» будет увеличиваться.**

**Когда оно достигнет 3-5 минут, ребёнок уже готов к более холодным ваннам (при температуре воздуха +14оС – +19оС), которые проводят по такой же схеме. Вернувшись в помещение, оботрите ему кисти рук, предплечья, шею, грудь, спину, затем ноги (голени, бедра), поясницу и живот влажным полотенцем, губкой или просто ладонью, смоченной тёплой водой (30оС — 36оС). Движения должны быть направлены от периферии к центру. Эффективный способ закаливания органов дыхания – ночной сон в постоянно проветриваемом помещении или на свежем воздухе. Летом при температуре воздух, не ниже +14оС — +18оС. Закаливание повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, от простудных заболеваний.**

**ВОЗДУХ, ВОДА И СОЛНЦЕ – главные факторы закаливания. Закаливать организм необходимо каждому. И начинать это можно в любом возрасте, но всегда тщательно контролируя своё самочувствие. Закаливание не должно сопровождаться нарушениями сна, ухудшением аппетита, снижением работоспособности. Временными противопоказаниями к закаливанию являются заболевания, сопровождающиеся повышением температуры, гипертонические кризы, приступы бронхиальной астмы, почечные и печёночные колики, тяжёлые травмы, пищевые токсикоинфекции.**

**Как только заболевание или его обострение ликвидировано, можно приступать к закаливающим процедурам, сначала местным, затем общим. Но не забудьте, что если перерыв превысил 14 дней. Все надо начинать сначала. 1-1,5 минуты, постепенно доведя их до 1,5-2 часов. Эти процедуры повышают устойчивость организма к длительным и слабым холодовым воздействиям. Спустя 10-15 дней начинайте сочетать воздушные ванны с местным закаливанием – хождением босиком по полу в течение 3 минут, ежедневно увеличивая его продолжительность на одну минуту, доведя её до 1,5-2 часов.**

**Детям вначале надо ходить по полу в тонких носках и лишь потом – босиком. После процедуры за 2-3 минуты следует вымыть ноги тёплой водой (36оС - 37оС градусов), а затем вытереть их. Через 7-10 дней ноги можно не вытирать досуха, пусть они обсыхают на воздухе.**

**Водные процедуры являются эффективным средством закаливания, оказывают всестороннее воздействие на организм – улучшают теплорегуляцию и обмен веществ, активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание водой можно начинать в любое время года с обтираний при условии, что температура воздуха в помещении не ниже 18оС —20оС.**

**ОБТИРАНИЕ — своеобразная подготовка к таким наиболее сильным закаливающим процедурам, как обливание и душ. Для первого обтирания температура воды должна быть не ниже 36оС - 34оС. Через каждые три процедуры понижайте её на один - два градуса и доведите до 12 градусов (если Вы молоды и практически здоровы). Детям достаточно снизить температуру воды до 20 градусов. Обтирание тела следует проводить в такой же последовательности, как и после воздушных ванн. Продолжительность обтирания по мере снижения температуры воды нужно постепенно уменьшать с 1,5-2 минут до полминуты.**

**ОБЛИВАНИЕ водой желательно начинать летом. Лейку, кувшин, ведро наполните водой, температура которой 36оС - 34оС градуса, и в течение 1,5-2 минут последовательно обливайте все части тела, начиная с головы.**

**Температура воды и продолжительность процедур регулируются так же, как при обтирании. Если при обливании появляется «гусиная кожа», разотритесь слегка полотенцем или сделайте несколько гимнастических упражнений.**

**ДУШ — ещё более сильная закаливающая процедура, сочетающая в себе и холодовое и механическое воздействие. Но прежде чем приступить к этому виду закаливания, посоветуйтесь с вашим участковым врачом.**

**Начинайте принимать душ тёплый (температура воды 36оС -34оС) в течение 1,5-2 минут, затем так же, как при обтирании и обливании, постепенно снижайте температуру воды на 1-2 градуса, доведя до 20-12 градусов, а продолжительность до 0,5-1 минуты. Такие обтирания, обливания и душ повышают устойчивость организма к коротким и резким воздействиям холода, хорошо тонизируют организм. Поэтому их целесообразно делать утром.**

**Днем и вечером, после работы или занятий физическими упражнениями, для снятия утомления можно пользоваться контрастными (то холодной, то горячей водой) обливаниями и душем. Для первой процедуры температура тёплой воды должна быть 36-34 градуса, а прохладной – 30-28 градусов. (Удобнее всего приготовить её в двух больших лейках или кувшинах.) В течение 20-30 секунд обливайтесь тёплой водой, затем столько же времени прохладной и повторите это 3-5 раз.**

**Через три дня повысьте температуру горячей воды до 36-38 градусов, а холодной - снизьте до 28-26 градусов. Постепенно доведите температуру горячей воды до 40-41 градуса, а холодной - до 18-20 градусов. Также можно проводить и местные закаливающие процедуры, например, закаливание стоп, попеременно опуская их то в горячую, то в холодную воду. Зимой завершайте контрастные обливания и душ холодной водой, а летом - горячей. Очень полезны обтирания, обливания и душ в сочетании с воздушными ваннами. Они повышают устойчивость организма к слабым, но длительным холодовым воздействиям. После водной процедуры (температура воды 38-36 градусов) лишь слегка промокните полотенцем поверхность тела, оставив мелкие капли воды. Если появилась «гусиная кожа», то спустя одну минуту сделайте растирание или несколько физических упражнений. Через неделю этот разрыв можно увеличить до 2 минут, ещё через неделю до 3 и так далее. Со временем вы заметите, что спустя 7-10 минут «гусиная кожа» уже не появляется и вы не испытываете никаких неприятных ощущений. Каждую неделю температуру воды для обливания и обтирания понижайте на 1-2 градуса, доведя её до 26-20 градусов. С начала мая можно принимать солнечные ванны.**



**Под действием ультрафиолетовых лучей улучшается обмен веществ и состав крови, повышается устойчивость организма к воздействиям внешней среды. Однако солнце — достаточно сильный закаливающий фактор, поэтому, принимая солнечные ванны, учитывайте возрастные особенности и состояние здоровья.**

**При обострениях, например, хронических заболеваний, туберкулёзе лёгких, атеросклерозе, различных новообразованиях закаливание солнцем противопоказано. Перед тем как начать принимать солнечную ванну, посидите несколько минут под тентом или под тенистой кроной деревьев. Это подготовит Вас и ребёнка к следующему этапу закаливания, а людям пожилым и ослабленным заменит солнечную ванну. Продолжительность первой солнечной ванны – не более пяти минут.**

**Через каждые два дня можно увеличивать её на пять-десять минут и довести до одного – двух часов в день, но обязательно во время таких длительных ванн надо делать 10 – 20минутные перерывы на отдых в тени. Летом лучшее время для солнечных ванн – от 8 часов до 11, весной и осенью – от 11 до 14 часов. Начинайте приём солнечных ванн с облучения спины и ни в коем случае не натощак и не сразу же после еды, а спустя час-полтора.**

#### Будьте здоровы!