**Особенности закаливания детей в младшем школьном возрасте**

**В младшем школьном возрасте организм ребенка перестраивается. Это связано с тем, что у него меняется распорядок дня, увеличивается количество нагрузок. Готовность ребенка к школе определяется не только тем, умеет ли он читать и считать. Важен еще физический и психический уровень развития. Закаливание поможет преодолеть ребенку психологические трудности и укрепить здоровье.**

Одним из самых простых и действенных способов закаливания служит простое регулирование температуры помещения. Оно осуществляется путем проветривания через форточку или окно, что повышает работоспособность учащихся. Для младших школьников температура воздуха может изменяться на 5-7°С.

Прогулки на открытом воздухе у школьников должны длиться не меньше 3-3,5 часов в день. Благодаря таким прогулкам кровь насыщается кислородом, улучшается кровообращение.

Воздушные ванны младшим школьникам можно принимать при температуре +18-22°С в течение 5 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 20 минут.

Родителям не надо брать с собой детей в баню, пока им не исполнится 12 лет. В этом возрасте дети могут сделать 2 захода по 1-2 минуте. Такие предостережения связаны с тем, что у детей еще не полностью «налажены» механизмы терморегуляции, поэтому резкая смена температур им противопоказана.

Перед сном можно проводить обливание ног водой, температура которой составляет +28°С. Позже ее можно понизить до +16°С.

Обливания — прекрасное средство для профилактики простудных заболеваний. Однако не стоит торопить события. Начинать лучше с обтираний.

Обтирание — более щадящая процедура. Начинать ее можно в любое время года. Обтирание проводится так: кожа протирается смоченной в воде тряпочкой или губкой и потом насухо вытирается полотенцем до покраснения. Так закаливание совмещается с массажным эффектом.

Летом школьники могут не вытирать тело, а дать влаге высохнуть. Можно растирать капли ладонями, чтобы ускорить процесс высыхания.

В помещении, где проводится обтирание, столбик термометра не должен опускаться ниже +18-20°С. Температура воды, которой смачивают тряпку или губку, должна быть примерно +30-32°С, потом температуру можно уменьшать на 1°С каждые 3 три дня. Но температура не должна быть ниже +16°С. Сначала начинают растирать грудь и живот, потом области поясницы и спины, последними обтирают конечности. Сама процедура не должна длиться дольше 2-3 минут.

Обливания можно начинать лишь через месяц после регулярных обтираний.

Вначале температура «обливочной» воды должна быть не ниже +32-33°С, позже ее можно довести до +20°С. Обливание по времени должно длиться не больше 2 минут. После обливания, как и после растирания, надо насухо вытереться полотенцем до легкого покраснения.

Душ также очень полезен. Мыться под таким душем можно от 1 до 5 минут. Начинать можно с температуры +30-32°С, постепенно снижая ее до +21-22°С. Для контрастного душа разница температур должна быть от 4 до 11°С.

Водные процедуры способствуют ускорению обмена веществ, благотворно действуют на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Само по себе закаливание не поможет, если у ребенка нет установленного режима дня. Для укрепления здоровья одного закаливания мало. Если много заниматься, много смотреть телевизор вместо прогулок, мало спать, толку от закаливания не будет.