**Закаливание**

Необходимым компонентом режима дня и одним из основных факторов всей оздоровительной работы является ***закаливание,*** как в повседневной жизни, так и в процессе проведения специальных воздушных и водных процедур. Элементы закаливания в повседневной жизни – это мытье рук до локтя, умывание. К этому ребенка приучают постепенно. *Из специальных водных процедур наиболее доступные для применения в домашних условиях – обливание ног (стоп и голени) прохладной водой*. Начинают обливание с температуры воды 34-35 0 С. Каждые три – четыре дня температуру воды снижают, постепенно доводя ее до 22-23 0 С. Хорошим средством закаливания является ***контрастное обливание,*** при котором используется вода разной температуры. Попеременно ноги ребенка обливают теплой (28-30 0 С) и прохладной (18-20 0 С) водой. Постепенно разница температур может быть увеличена за счет повышения температуры теплой и снижения температуры прохладной воды. Выбирая способы закаливания для своего ребенка, родителям следует проконсультироваться у врача детской поликлиники. Так общие обливания тела могут быть рекомендованы не каждому ребенку, так как эта процедура более действенная. Начинать такие обливания следует с температуры воды 350С, постепенно снижая ее в течение 12-14 дней до 28-300 С.

Важно помнить общие для всех видов закаливания правила: начинать закаливание в теплое время года при условии полного здоровья ребенка; температура воздуха в помещении – не ниже 230С; во время процедуры ребенок не должен бояться.

***Закаливание воздухом*** не требует специальных процедур. Главное, чтобы ребенок больше гулял, всегда был одет по погоде, не перегревался.

Любой вид закаливания является хорошим средством повышения сопротивляемости организма заболеваниям, изменению внешних условий, перепадам температуры воздуха и даже некоторым инфекционным заболеваниям.

*Одним из эффективных средств закаливания является купание*, а также обучение детей плаванию в бассейне. В этом случае так же обязательна консультация детского врача, так как не всем детям и не в любое время года может быть рекомендовано купание в бассейне.

В летний период в загородных условиях желательно организовать игры с водой. При наличии естественного водоема ребенка можно приучать купаться. Для этого прежде всего необходимо правильно выбрать место. Дно водоема должно быть чистым, свободным от мусора и острых предметов, иметь ровную поверхность. Температура воздуха – не ниже 24-250С. Температура воды – не ниже 230С. Первые купания должны быть непродолжительны – 5-7 минут, после привыкания время можно увеличить до 10-12 минут. Перед купанием малышу не следует длительное время находиться на солнце, желательно посидеть в тени несколько минут. Взрослый, находясь с ребенком в воде, должен следить, чтобы он больше двигался. После купания ребенка необходимо насухо вытереть, растереть мягким полотенцем до легкого покраснения кожных покровов, переодеть в сухое белье.

Помните: ребенку купаться в бассейне или в естественном водоеме можно только через 30-40 минут после еды, но не натощак.