**Общие правила проведения закаливающих процедур**

Закаливание - один из наиболее простых и дешевых методов тренировки устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям, повышения иммунитета.

Способов закаливания много. Закаливание можно проводить с помощью воздуха, воды, солнца. Считается, что по силе воздействия наибольшим эффектом обладает вода. Существуют специальные и неспециальные методы закаливания.

**Неспециальные методы** – это обычные физиологические мероприятия, не относящиеся к закаливающим процедурам непосредственно, но обладающие закаливающим эффектом. Это сбалансированное питание, правильный режим дня, рационально подобранная к температурному режиму одежда и обувь, соблюдение двигательного режима, купание, занятия физкультурой, массаж и др.

**Специальные методы** – это процедуры, проводимые с целью закаливания. К традиционным методам закаливания относят: а) местные: обливания ног и стоп, контрастные ножные ванны, полоскание ротоглотки и б) общие: влажные обтирания, общее обливание водой, воздушные или световоздушные ванны, солнечные ванны, контрастный душ, плавание с целью закаливания.

При проведении закаливающих процедур следует соблюдать ряд правил.

1. Закаливание можно проводить в любом возрасте при полном здоровье ребенка.
2. Перед началом процедур ребенок должен посетить педиатра и врачей-специалистов по его рекомендации.
3. Выбор метода закаливания обусловлен возрастом ребенка, состоянием его здоровья и нервно-психического развития. Так, если мы имеем дело с возбудимым, неспокойным ребенком, лучше подойдут ванны и обливания. Для апатичных, вялых детей – душ и контрастные обливания.
4. Последовательность процедур должна быть следующая: сначала проводят закаливание воздухом, потом водой, потом солнцем; или сначала воздухом, потом солнцем, минуя воду.
5. Важный принцип закаливания – **последовательность** перехода от неспециальных методов к специальным; от местных процедур к общим. Например, начинаем с того, что перестаем ребенка кутать, организуем правильное питание, режим дня и занятия гимнастикой, потом приступаем к обливаниям стоп и только после этого к общим обливаниям.
6. **Постепенность.** Закаливание проводят постепенно, увеличивая время воздействия физического фактора, а также его интенсивность (снижают температуру воды и воздуха постепенно). В холодное время года скорость снижения температуры – 1 градус в неделю, летом – 1 градус в 4 дня.
7. **Систематичность и круглогодичность закаливающих процедур.** Закаливание должно проводиться ежедневно. Если закаливание прекращено более чем на 10 дней (но не по причине болезни), процедуры начинают сначала, с минимального воздействия. Если процедуры прекратились на 5-10 дней (не по причине болезни), холодовое воздействие ослабляется на 2-3 градуса. Если ребенок заболел, процедуры возобновляют через 7-10 дней после его выздоровления. Температура и время закаливания начальные. После тяжело перенесенных инфекций закаливание можно возобновить только через 3-4 недели с момента выздоровления.
8. Все холодовые процедуры нужно проводить только на разогретый организм.
9. Важно подобрать правильный режим закаливания, так как не все дети укладываются в определенные рамки. Слишком активная погоня за результатом может привести к срыву и вместо закаливающего эффекта можно спровоцировать болезнь.
10. Так как мы имеем дело с ребенком, можно всю процедуру превратить в игру. Пусть процедура закаливания будет для ребенка приятным , желанным времяпровождением, веселой увлекательной игрой, которую он будет с радостью ожидать каждый день.