**«Закаливание ребёнка в семье»**

**Закаливание** — система мероприятий, направленных на повы­шение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды. Рассмотрим **способы за­каливания** ребенка в семье.

* **Воздушные закаливающие процедуры:**
* Поддержание оптимального температурного режима в квартире (+18—20 °С);
* сон в хорошо проветренной спальне;
* воздушные ванны в сочетании с гимнастическими упражне­ниями;
* рациональная одежда детей;
* ежедневная прогулка в любую погоду;
* босохождение (при температуре +20 +22 °С , начиная с 2 - 3 мин и более).
* **Водные закаливающие процедуры:**
* умывание, мытье рук до локтей,
* влажное обтирание тела (при этом температуру воды посте­пенно снижают с +32—30 °С до комнатной на один градус каждые два дня);
* контрастное обливание ног водой (температура воды вначале должна быть +38 +36°С, затем +28 °С и в конце +38 °С);
* полоскание рта, горла кипяченой водой с постепенным сниже­нием температуры (с +36 °С до +22 °С, на один градус каждые пять дней);
* общее обливание водой (температуру воды постепенно сни­жают с +36 °С на один градус каждую неделю);
* плавание (в бассейне, водоеме).
* **Закаливание солнцем:**
* световоздушные ванны;
* солнечные ванны;
* отдых в тени.

**Основные принципы закаливания:**

1. систематичность (раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода «сегодня пропустить»);
2. постепенность (плавное увеличение интенсивности и про­должительности воздействий);
3. учет индивидуальных особенностей (возраста, психологиче­ской настроенности самого ребенка, сопутствующих болезней, бытовых факторов).

**Противопоказания к методам закаливания:**

* негативное отношение и страх ребенка;
* срок менее пяти дней после выздоровления от острых забо­леваний или профилактической прививки:
* срок менее двух недель после обострения хронического за­болевания;
* карантин в детском учреждении;
* выраженная недостаточность питания;
* ревматизм и диабет в семейном анамнезе;
* высокая температура в вечерние часы.

**Но главное** — закаливающие процедуры должны доставлять ре­бенку удовольствие.