**Традиционные методы закаливания**

Первоначальные закаливающие процедуры должны по своей силе и по длительности вызывать минимальные изменения в организме. Только по мере привыкания к определённому виду раздражителя их можно постепенно усиливать. Целесообразно начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.

**Закаливание допустимо только при полном здоровье ребёнка!!!**

**Воздушные ванные:** при t воздуха в помещении +22 +19 С. Постепенно t понижают путем проветривания до +18 +17 С – для детей 2-3 лет. Продолжительность ванн – 2-5 мин., через 2-3 дня увеличивают на 1-2 мин. и доводят до 10-15 мин. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушных ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны. При рассеянном солнечном облучении можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе.

Для наибольшей эффективности воздушных ванн необходимо включить подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш).

Дети 4 лет могут принимать воздушные ванны начиная с t воздуха +18 +17 С с постепенным снижением её до +13 +12 С. Продолжительность первой ванны – 5 мин., затем увеличивается до 8-10 мин. и более. Тело при этом постепенно освобождается от одежды, начиная с рук и ног.

**Полоскание горла прохладной водой:** (с 2-3 лет). Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает сначала полость рта, повторить это не менее 2-3 раз, каждый раз сплёвывая.

**Водные ножные ванны:** ноги (нижняя треть голени) опускают в сосуд с водой для детей 2-3 лет – t +33 С летом, +36 С зимой; для детей 4 лет – соответственно +32 С и +33 С. Продолжительность ванн – от 2-3 до 4-5 мин. Каждую неделю t воды понижают и доводят до + 18 С т ниже. Контрастные водные ножные ванны проводят путем попеременного местного обливания ног водой из двух ёмкостей, имеющих контрастную t. Вначале ноги погружают в тёплую воду на 1-2 мин., затем – сразу в холодную на 10 сек. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15-20 сек. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

**Хождение босиком:** начинают при t пола не ниже +18 С. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем – босиком по 3-4 мин., увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 мин. и постепенно доводя её до 25-20 мин. Главный смысл хождения босиком – закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур пола, земли.