

## **ПРОЦЕДУРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗАКАЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА:**

**Воздушные ванны.** Поскольку в данном случае речь идет о подростках, то посоветуем, чтобы они дома чаще ходили легко одетыми, делали утреннюю гимнастику лишь в трусах, носках и тапочках. В теплое время года желательно как можно легче одеваться на улицу.

**Обтирание тела водой.** Обтирания обычно начинают с температурой воды примерно

28-30 ° С, постепенно снижая ее каждые 2-3 дня на один градус. Обтирание проводят тканью или губкой, начиная с верхней части туловища ребенка. После обтирания, следует растереть тело сухим полотенцем, начиная от конечностей по направлению к сердцу, до появления приятной теплоты. В дальнейшем можно перейти и к обливанию водой, при этом, температура воды должна быть на 2-3 °С выше, чем при последних обтираниях, и также как в случае обтирания, температуру воды каждые 2-3 дня можно снижать на градус, но не опускать ниже 17-15 ° С.

**Купание.** Купаться разрешается при температуре окружающего воздуха не ниже 24-25°С и температуре воды не ниже 20°С. Начальная продолжительность пребывания ребенка в воде должна быть в пределах 3-х минут, в последствии ее можно постепенно увеличить до 10-15 минут, но не более. Купаться следует не менее чем через час-полтора после приема пищи, при этом, находясь в воде, следует все время активно двигаться. В случае появления признаков переохлаждения (дрожь, посинение губ, побледнение лица) следует немедленно прекратить купание и интенсивно растереться сухим полотенцем до появления чувства теплоты. Категорически запрещено входить в воду в разгоряченном состоянии.

**Пребывание на солнце** (солнечные ванны). Начальная продолжительность приема солнечных ванн должна составлять 5-10 минут. В течение этого времени необходимо периодически поворачиваться к солнцу спиной, боками, грудью. Голова должна быть защищена от попадания прямых солнечных лучей панамой или куском ткани. При появлении головной боли или сонливости, процедуры закаливания с пребыванием на солнце следует на время прекратить. Общая продолжительность таких процедур со временем может достигать 40-60 минут и более. Также следует помнить, что наиболее благоприятное время для загара: на юге – с 8 до 11 часов, в средней полосе – с 10 до 12 часов.

**Хождение босиком.** Между подошвой и слизистой оболочкой верхних дыхательных путей имеется тесная рефлекторная связь, и поэтому у незакаленного человека при местном переохлаждении ног резко понижается температура слизистой носоглотки, из-за чего обычно появляется насморк и

кашель. Поэтому, при любом случайном переохлаждении стоп, незакаленный человек рискует простудиться. Хождение босиком способствует повышению активности терморецепторов и механорецепторов стопы, а значит и адаптации организма к местному охлаждению.

**Посещение бани.** Парить ребенка следует не более 10 минут, отводя столько же времени на принятие прохладного душа, после чего следует сделать 20-ти минутный перерыв для отдыха. После перерыва, процедуру повторяют. Если ребенок посещает баню в первые, то ему не стоит находиться в парилке более 3-5 минут. Так же не стоит в первый раз поливать его холодной водой. Изначально необходимо использовать теплую воду, постепенно снижая ее температуру.