**Закаливание часто болеющих детей.**

Частые заболевания детей можно предупредить в домашних условиях, в детском дошкольном учреждении, если пользоваться специально разработанными схемами закаливания часто болеющих детей.

**В возрасте до 3-х лет:**

Температура воздуха в помещении 20 - 19° С.

1. Воздушная ванна с утренней зарядкой (в трусах и майке с коротким рукавом). Продолжительность 10 – 15 минут (на зарядку 6 – 7 минут).
2. Умывание водой (температура от 28°С к концу года снижается, летом до 18°С, зимой до 20°С). Дети старше 2-х лет моют лицо, шею, руки до локтя.
3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой в хорошо проветриваемой спальне.
4. Прогулка 2 раза в день при температуре от + 30°С (в тени деревьев) и до - 15°С.
5. Пребывание летом под лучами солнца от 5–6 мин. до 8–10 мин. 2–3 раза в день.
6. Зимой контрастное обливание ног, стоп и нижней трети голеней водой температуры 38 – 28 – 38°С перед дневным сном. Летом обливание ног после прогулки с постепенным (каждые 5 – 7 дней на 1°С) снижением температуры воды с 28°С до 18°С.

**Старше 3-х лет:**

Температура помещения 19 - 18° С.

1. Воздушная ванна с утренней зарядкой (в трусах и майке). Продолжительность 10 – 15 минут (на зарядку 6 – 7 минут).
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от 28°С до 16°С летом и 18°С зимой. Дети моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки выше локтя.
3. Полоскание рта (дети 3 – 4 лет), горла (дети старше 4 лет) кипячёной водой комнатной температуры с добавлением лекарственных растений 2 раза в день.
4. Дневной сон на свежем воздухе, зимой в хорошо проветренной спальне 15-16°С.
5. Прогулка 2 раза в день при температуре от + 30°С (в тени деревьев) до - 15°С.
6. Пребывание летом под лучами солнца от 5–6 мин. до 10–15 мин. 2–3 раза в день.
7. Зимой контрастное обливание ног, стоп и нижней трети голеней водой температуры 38 – 28 – 38°С перед дневным сном. Летом обливание ног после прогулки с постепенным (каждые 5 – 7 дней на 1°С) снижением температуры воды от 28°С до 16°С.

**Закаливание водой часто болеющих детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Состояние здоровья | Температура воды при закаливании | |
| Младший возраст | Старший возраст |
| Местное обливание:  а) начальная температура  б) конечная температура | 30  20 | 30  18 |
| Скорость снижения температуры | Через каждые 3 дня на 1°С | |
| Общее обливание:  а) начальная температура  б) конечная температура | 35  28 | 35  24 |
| Скорость снижения температуры | Через каждые 4 – 5 дней на 2°С | |
| Местное контрастное обливание:  а) начальная тёплая  б) начальная холодная  в)конечная тёплая  г)конечная холодная | 35 – 36  25 – 26  38  20 | 35 – 36  25 – 26  40  18 |
| Способ контрастного закаливания | Т – Х – Т | Т – Х – Т |

**Х –** холодная вода **Т –** тёплая вода