

СУХОЕ РАСТИРАНИЕ

Сухое растирание тела производят сухой рукавицей.

Сначала растирают верхние конечности – от пальцев к плечу, затем ноги – от стопы к бедру, далее грудь, живот и в последнюю очередь спину.

Каждую часть тела растирают до появления умеренного покраснения.

Длительность одной процедуры 3 – 5 минут.

ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА

Неплохим методом профилактики заболеваний носоглотки является полоскание горла прохладной водой.

Для достижения положительного эффекта от закаливания ребенок начинает полоскать горло водой с температурой **37 – 38** с последующим понижением через каждые **3** дня на **1** градус и доводится до комнатной температуры.

Для полоскания используют $1/3$ стакана воды. Ребенок набирает воду в рот, закидывает голову назад произносит протяжный звук а-а-а-а. Бульканье воды должно быть как можно дольше.

НОЖНЫЕ ВАННЫ

Обливание ступней и голеней начинают с температуры воды, равной **28**, далее охлаждают ее из расчета **1** градус в неделю и доводят ее до **18 – 20**.

Время процедуры **20 – 30** секунд.

По окончании обливания ноги ребенка насухо обтирают, а далее растирают до легкого покраснения кожи.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Самый благоприятный микроклимат для детей **3 – 7 лет**, когда температура воздуха достигает **18 – 20⁰**, для детей раннего возраста **20-22⁰**. В таких условиях дети могут находиться в легкой трехслойной одежде, с обнаженными руками и ногами.

Наблюдения показали, что **данные температуры** являются исходными при проведении **воздушных ванн**.

Первые недели дети должны принимать воздушные ванны в трусах, майках и носках.

Продолжительность первой процедуры **3 – 5 минут**. С каждой последующей процедурой время увеличивается на **3 – 6 минуты** и доводится до **30 минут**.

Через **3 – 4 дня** температура воздуха должна быть снижена на **1 – 2⁰**, с помощью проветривания.

Наиболее эффективно закаливание осуществляется при **14 – 15⁰** для детей **3 – 7 лет**, **18 – 20⁰** для детей **2 – 3 лет**. Воздушные ванны целесообразно сочетать с двигательной активностью: утренней разминкой, гимнастикой после сна.