

**Закаливание — способ обучения организма правильному реагированию на холодный или иной физиологический фактор для детей дошкольного возраста.**

Получив информацию о внешней среде, постепенно познавая её, организм учится правильно на нее реагировать. В этом своеобразном процессе обучения организма следует соблюдать основные правила: снижение температуры и увеличение времени процедуры должно быть последовательным и постепенным, процедуры необходимо проводить систематически, без больших перерывов, желательно комбинация разнообразных закаливающих факторов. Закаливание организма ребенка дошкольного возраста следует начинать летом.

- **Летом закаливание водой** осуществляется посредством купания в открытых или закрытых водоёмах при температуре воды не ниже 20 С. Температура воздуха не должна быть ниже 18-20 С. Купание можно повторять 2-3 раза через 1,5-2 часа. Начинают купание с 5 минут, постепенно увеличивая время пребывания в воде на 1-2 минуты и доводят время процедуры до 10 минут, не увеличивая его в дальнейшем.

- **Осенью рекомендуется** ежедневные утренние обтирания тела влажным полотенцем, обливания водой, контрастный душ. Температура воздуха в помещении должна быть около 20 С. Начинают водные процедуры, используя теплую (около 30 С) воду, постепенно снижая её температуру через каждые 5-6 дней на 1-2 С и доведя ее до 20-22 С. Продолжительность обливания — около 1,5 минуты. При посещении бассейна продолжительность купания сначала должна быть 2-4 минуты, постепенно увеличивать и довести ее до 15-20 минут.

- **Перед сном** рекомендуется обливания стоп или колен прохладной водой с последующим растиранием полотенцем. Чем холоднее вода, тем короче процедура.

- **Контрастные водные процедуры** в домашних условиях начинают с температуры воды не ниже 30 С. Постепенно в течение недели температуру снижают до 25-28С. Под струей такой воды находятся около 1-1,5 минуты, затем обливаются из заранее подготовленной ёмкости. За одну процедуру такой контрастный душ повторяют 3-5 раз.

- **Зимой водные процедуры** проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 20 С. Утренний душ или обтирание тела влажным полотенцем начинают при температуре воды 35 С. Через каждые 5-7 дней её постепенно снижают и доводят до 24 С. Длительность процедуры не меняется 1-1,5 минут.

-**Обливание водой стоп** рекомендуется проводить за 2 часа до сна. Начинают обливание водой, нагретой до температуры тела, постепенно понижая её до 20 С.

- **Купания в закрытых бассейнах** зимой начинают с 2 минут и доводят до 2-3 недели до 15-20 минут, купание не должно вызывать чувства озноба и перенапряжения.

- **Весной** с целью закаливания проводят утренние обтирания конечностей, шеи, туловища. Затем начинают обливания водой частей тела или всего туловища, начиная с температуры воды 35 С. Понижая постепенно (через 1-3 дня) на 1С в течение 2-3 недель, её доводят до комнатной температуры. Обливания в течение 2-3 минут лучше проводить утром, после физических упражнений или не позднее чем за 1,5-2 часа до сна. После водной процедуры вытираются насухо махровым полотенцем. Закаливанию организма способствует регулярный приём ванн.