

Закаливание детей с 2-х до 7 лет.

1. Воздушная ванна -10-15 мин., ребенок двигается, бегаёт, одевает трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Занимается гимнастикой.
2. Умывание водой, t_0 которой $+280C$ снижается и кому когда закаливания до $+180$, зимой $+200C$.
Дети старше 2-х лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше 3-х лет верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная t_0 воды для детей старше 3-х лет тоже $+280C$, а минимальная летом $+160C$,
3. Дневной сон летом на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.
4. Прогулка 2 раза в день при t_0 до $-150C$ продолжительностью до 2-3 часов.
5. В летнее время солнечные ванны то 5-6 до 8-10 минут. 2-3 раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
6. Контрольное обливание ног-стоп и нижней трети голени водой, t_0 которой $+380C$, затем $+280$ и снова 380 перед дневным сном. Летом можно заменять эту процедуру обливанием прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 10) снижением t_0 воды с $+280$ до $+180C$, детям старше 3 лет – до $+160C$.
7. Полоскание рта (дети 2-4 лет) горла (дети старше 4 лет) кипяченой водой комнатной температурой t_0 с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день утром и вечером (в течении 1 месяца). На каждое полоскание используются около $1/3$ стакана воды.
8. Босохождение начинать в теплые дни с 3-5-6 минут, постепенно увеличивая до 10-15.
9. Купание в открытом водоеме детей с 3-х лет при t_0 воздуха не ниже $+25$ $0C$ с 1-2 минут, и постепенно довести до 10 минут. Закаливания водой не проводятся детям, имеющим заболевания почек. После ОРЗ закаливания проводится через 10 дней с t_0 на 10 выше той, что была до болезни после бронхита заболевания через 2 недели по такому же принципу. Закаливания должно приносить ребенку радость нельзя превращать в стрессовую ситуацию.