

## ***Контрастное закаливание дома и в детском саду***

Из-за чего чаще всего болеет ребенок? Оказывается, из-за перегревания: вспотел, затем озяб и результат налицо. Поэтому, приучать его нужно не просто к низкой температуре, а к её перепадам, то есть, попеременно воздействуя то теплом, то холодом. Этот метод закаливания называется контрастным.

Контрастное закаливание основано на «приличной» разнице температур. Смена тепла и холода должна повторяться многократно: из тепла в холод, из холода в тепло, и так несколько раз. Лишь при таких условиях закаливание будет эффективным.

Под воздействием холода кровеносные сосуды сужаются, и организм сохраняет тепло. Под воздействием тепла – сосуды расширяются, и организм отдает лишнее тепло. Таким образом, происходит отличная тренировка терморегуляции. Это способствует невосприимчивости организма к колебаниям внешней температуры, повышает уровень защитных сил организма.

Один из видов контрастного закаливания – это контрастные воздушные ванны. Для данного закаливания нужны две комнаты: в одной комнате («теплой») температура должна быть 22-24°C; в другой «холодной» комнате температуру постепенно снижают в течение 2 – 2,5 месяцев до разницы температур в 12 - 13°C (если ребенку 3-4 года) и в 15-16°C (если ребенок старше 4-х лет). Для понижения температуры рекомендуется открывать форточку или окно за 10-15 мин до пробуждения ребенка.

*I этап.* Включите легкую, веселую музыку и выполните с ребенком комплекс упражнений, рекомендуемых после дневного сна.

*II этап.* Закончив упражнения, ребенок быстро босиком бежит в «холодную» комнату и энергично 1 – 1,5 мин марширует, бегаёт, прыгает, хлопает в ладоши. Затем бежит в «теплую» комнату.

*III этап.* В «теплой» комнате подготовлена игровая дорожка, коврики с шипами, пуговицами, камешками. В течение 1 – 1,5 мин ребенок босиком переступает по этим разным поверхностям, что способствует закаливанию нежной кожи подошвы, в которой заложено множество нервных окончаний, рефлекторно связанных со слизистыми оболочками дыхательных путей – носа и гортани. И тогда если во время прогулки промокнут или замерзнут ноги, из носа не потечет!

*IV этап.* И снова в «холодную» комнату! В течение 1 – 1,5 мин. бег, прыжки.

И таким образом «туда – сюда» не менее 5 – 6 раз! Заканчиваются воздушно-контрастные ванны пробежкой в «теплую» комнату.