Закаливание и адаптация

к водной среде

Использование воды для увеличения адаптационных возможностей организма целесообразно применять с раннего детства. Водные процедуры делят на влажные обтирания, обливания, купание, плавание.

**Влажные обтирания** производят смоченной в воде и отжатой тканью (рукавицей). Сначала обтирают верхние конечности – от пальцев к плечу, затем ноги – от стопы к бедру, далее грудь, живот и в последнюю очередь спину. Длительность 1 процедуры -1-2 мин.

Начальная температура воды для обтирания детей 3 – 4 лет - 32 градуса;

для детей 5 - 6 лет - 30 градусов; для детей 6 - 7 лет – 28 градусов.

Через каждые 2–3дня её снижают на 1градус и доводят

до 22 (3-4года); до 20 (5-6лет); до 18 (6-7лет).

**Обливание** ступней и голени начинают с температуры воды - 28 градусов, далее охлаждают её из расчета 1 градус в неделю, снижая до 18 градусов.

Более действенной процедурой являются ***контрастные ножные ванны,*** во время которых используют попеременно холодную и теплую воду. Воду наливают в две ёмкости ( таз, ведро..), в одной температура воды 37-38 градусов, в другой – на 3 – 4 градуса ниже. Вода должна покрывать ноги до середины голеней. Каждые 7 дней температуру в холодной емкости понижают на 1 градус, доводя её до 10 градусов.

Процедура состоит в попеременном погружении ног в емкость с теплой водой на 1 -2 мин., а затем на 5 – 10 сек. – с холодной. Заканчивают погружением в холодную воду. Количество попеременных погружений составляет 3 – 4раза. Продолжительность времени погружения в холодную воду постепенно возрастает до 15 – 20 сек., увеличивая число погружений до 6 раз. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи.

Купание и плавание в воде летом закрепляет закаливающий эффект. В зимнее время года необходимо продолжать контрастные ножные ванны, т.к. систематичность выполнения процедур – основной принцип закаливания.