**[Закаливание водой](http://bebygarden.ru/zakalivanie-vodoy/" \o "Постоянная ссылка на Закаливание водой)**

Трех свойств воды – растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять – вполне достаточно для нас, чтобы утверждать, что вода из­лечивает все вообще излечимые (!) болезни, ибо всякое применение во­ды при лечении имеет целью удалить корень болезни.

Благодаря этому возможно:

-    растворить в крови болезненные вещества;

-    удалить растворимые;

-    сделать снова правильным течение крови по ее руслу после очищения;

-    наконец, укрепить ослабленный организм.

***Обливание водой***

Процедура, требующая от ребенка достаточной устойчивости к снижению температуры среды. При проведении процедуры обливания важно знать, что голову обливать не надо. Общие обливания можно проводить в ванне, при отсутствии последней – в тазу.

При обливании ребенок может стоять или сидеть. Ручку гибкого шланга в ванне или душе необходимо держать близко от тела (20- 30 см). Струя воды должна быть сильной. В первую очередь обливают спину, далее грудь и живот, в последнюю очередь – левое и правое пле­чо. После процедуры ребенка обтирают насухо.

Начальная температура воды 35-34°С, в дальнейшем ее посте­пенно снижают до 26-24°С (конечная температура зависит от реакции ребенка).

***Методика проведения ножных ванн***

Наиболее благоприятное время для начала проведения ножных ванн – лето. Обливание ступней и голеней начинают с температуры во­ды 28°С, далее охлаждают ее из расчета 1°С в неделю. Нижние пределы температуры воды 20°С. Для детей трех лет ее снижают до 18°С.

Продолжительность процедуры 15-20 с. Обливание ног лучше всего производить в ванне, где ребенка усаживают на специальную под­ставку. На дно ванны кладут решетку из дерева или пластмассы. Подби­рают нужную температуру воды путем смешивания ее в кувшине. Вре­мя процедуры 20-30 с. По окончании обливания ноги ребенка насухо обтирают, а далее растирают до легкого покраснения кожи.

Более действенной процедурой являются контрастные ножные ванны, во время которых используют попеременно холодную и теплую воду. Подобная процедура рекомендуется детям с выраженными при­знаками адаптивной устойчивости. Контрастные ванны еще более уве­личивают сопротивляемость организма к сниженной температуре воды.

***Методика проведения контрастных ванн***

Налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполнить водой температурой 37-33°С, а другой – на 3-4°С ниже. Ко­личество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до сере­дины голеней. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют, далее понижают температуру воды во втором резервуаре (в котором температура воды была ниже) на 1 °С в неделю и доводят ее до 18-20°С.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ре­бенок попеременно на 1-2 мин погружает ноги в бачок с горячей водой, а затем на 5-10 мин – с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в бачок с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3—4. Продолжительность времени погру­жения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15-30 с. Увеличивают и число попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи. Обычно ножные ванны делают сразу после сна либо во второй половине дня между 17 и 18 ч., в период наибольшей активности ребенка.

После проведения общего обливания наблюдаются стадии, кото­рые характерны в целом для воздействия воды: первоначальное поблед­нение кожных покровов (вазоконстрикция), которое сменяет вазодилятация – покраснение кожи. Положительной реакцией на водную проце­дуру является покраснение кожи. Если данной реакции нет, то кожу растирают до появления легкого порозовения и повышения температуры.

Следует отметить, что если ребенок раньше не закаливался или прошел довольно длительный перерыв в закаливании, более эффектив­ные процедуры (в частности, водные) следует начинать с более высокой температуры воды. В противном случае произойдет обратный результат закаливающего воздействия: ребенок может заболеть. В этой связи не­обходимо учесть, что в любом возрасте необходимо начинать закалива­ние от неспециальных закаливающих мероприятий, переходя постепен­но к специальным – воздушным ваннам, местным обливаниям, общим обливаниям, плаванию, душу.

Душ является для ребенка еще более сильно воздействующей процедурой, нежели общее обливание. Это связано с тем, что душ соче­тает в себе и действие температуры воды, и ее механическое (масси­рующее) влияние, увеличивает тонус скелетной мускулатуры. В связи с сильным воздействием душа на организм ребенка его применение пока­зано в возрасте не ранее 1,5 лет.

Начальная методика проведения купаний состоит из простых по­гружений в воду 1-2 раза. После этого насухо обтирают ребенка до лег­кого порозовения. Далее длительность купания увеличивается посте­пенно, сначала на 1 мин, а затем на 2-3 мин.

При купании (а также и плавании) необходимо соблюдать соот­ветствующие правила:

-     не разрешается купаться и плавать натощак или раньше, чем через 1-1,5ч. после сна;

-     недопустимо разгоряченным, потным детям нырять в прохлад­ную воду.

Полоскание горла прохладной водой. Все подобные закаливаю­щие процедуры необходимо делать только после консультации с лор- врачом. Начиная с 2-3 лет можно научить ребенка, набрав в рот воды, закинуть назад голову и произносить звук «а-а-а». У детей старше 3- 4 лет, умеющих полоскать горло, надо постепенно снижать температуру каждые 3-4 дня на 1°С и доводить до +8, +10°С. Закаленных детей можно постепенно перевести на мороженое (мелкими порциями). Де­тей, не умеющих полоскать горло, целесообразно приучать пить про­хладную воду, также постепенно снижая температуру.