***Примерная схема традиционного закаливания детей.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характер действия** | **Метод** | **Методика** | **Противопоказания** |
| **ВОЗДУХ** | | | |
| Температурное воздействие на организм, а также на кожные покровы, легкие и другие органы и системы | 1.Постепенное увеличение силы раздражения (путем понижения температуры либо путем увеличения продолжительности действия раздражителя).  2.Контрастный способ («тепло –холод –тепло» или «холод –тепло- холод»).  3. Без снижения температуры короткая экспозиция и частые повторения. | 1.Прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде.  2. Специальные воздушные ванны.  3. Хождение босиком. | Острые инфекционные заболевания, повышение температуры невыясненной этиологии, протестные реакции ребенка.  Последствия глубокой недоношенности. |
| **ВОДА** | | | |
| Температурное воздействие на организм и раздражающее влияние веществ, растворенных в воде, на кожу, а также на обонятельную, дыхательную и др.системы (например, ванны хвойные,с лавровым листом, другими травами, морской солью). | То же. | 1. Умывание и другие гигиенические процедуры.  2. Влажное обтирание.  3. Обливание ног.  4. Душ, общее обливание.  5. Купание в водоеме.  6. Полоскание горла  7.Испарительное (горячее) закаливание. | Острые инфекционные заболевания.  Активные формы туберкулеза.  Некоторые хронические заболевания (почек, сердца и др.) |
| **СОЛНЦЕ** | | | |
| Общее температурное воздействие на организм и влияние ультрафиолетовой и инфракрасной части спектра солнечного излучения(фотоэлектический эффект, выработка витамина D в коже и др.) | Постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн, начиная с использования кружевной тени от деревьев. | 1.Световоздушные ванны.  2.Солнечные ванны.  3. Отдых в тени. | Острые инфекционные заболевания, лихорадочные заболевания, последствия глубокой недоношенности, некоторые хронические и острые заболевания (желудочно –кишечного тракта, туберкулез легких и др.)  Температура окружающего воздуха выше 30 С ( для средней полосы) |