***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 горла7.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) |