**Консультация для родителей.**

**Принципы закаливания детей в разное время года. Роль профилактических мероприятий для здоровья детей.**

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны.

Один из главных принципов закаливания – систематичность. Она позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды.

Второй принцип – постепенность. Начинать надо со слабого воздействия на организм, постепенно переходя к процедурам более сильным и длительным.

Третий принцип – индивидуальный подход к ребенку. Закаливание обязательно должно проходить на фоне положительных эмоций. Чтобы оно не вызывало у ребенка отторжения, можно проводить его в игровой форме, под веселую, задорную музыку.

Четвертый, не менее важный принцип, - комплексность закаливания. Закаливание обязательно должно проходить в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями: корригирующей, дыхательной гимнастикой, фототерапией.

«Босохождение» - это отличное закаливающие средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем. Очень полезно пройтись, пробежаться босиком по полу, по земле, по специально подготовленным дорожкам в физкультурном зале, группе. Босохождение следует начинать в теплое время года, и продолжать в холодное.

 Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега.

 Обливание стоп производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

**Основные принципы и средства закаливания.**

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средства **закаливания** естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

**Закаливание** чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о **закаливании** как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий.

**Закаливание** надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе **мероприятий,** повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. **Закаливание**следует начинать с самого раннего **детства** и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно.

**Закаленные дети меньше болеют**, легче переносят заболевания. Доступность средств **закаливания заключается в том**, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При**закаливании** надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то **закаливание**будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как **детский** организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от **закаливания** необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые **мероприятия**. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального **мероприятия**. Если проводятся все **мероприятия**, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то **закаливание**нельзя считать полноценным**.**

**Закаливание** должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства **закаливания** или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств **закаливания нецелесообразно**. Дети должны принимать активное участие в **закаливающих мероприятиях**, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей **закаленными**.

**ВОДА**

Вода - общепризнанное средство **закаливания**. Преимущество воды перед другими средствами **закаливания заключается в том**, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов **закаливания водой**:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно детом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов **закаливания**. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более **закаленных** детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

**ВОЗДУХ**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер **закаливания воздухом в детских садах применяются**: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В **детском саду** мы используем воздушный режим.

**СОЛНЦЕ**

**Закаливающее** значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством **закаливания**. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть, дать воды.

В **детском саду закаливание** осуществляется путем включения элементов **закаливания**в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер **закаливания.**

**Закаливание** в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;

г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение **закаливания** несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.

Все **закаливающие**процедуры должны проводиться ежедневно.

Традиционные виды **закаливания детей.**

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика

- оздоровительная прогулка

- воздушные ванны

- воздушные ванны с упражнениями

- сон с доступом свежего воздуха

- умывание в течение дня прохладной водой

- полоскание рта прохладной водой

- хождение босиком до и после дневного сна

- хождение босиком по «дорожке здоровья»

- (массажные коврики) после дневного сна

- солнечные ванны

Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.

В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Обширное умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

**Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста**

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения

сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции.

Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы

раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В - третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате

которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С.

Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающий процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°С.

Конечная температура воздуха 16-18°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре

заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°С.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°С и доводят до 22°С, детям старшим 18°С).

Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок.

Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание

гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

а) перед приходом детей;

б) перед занятиями;

в) перед возвращением детей с прогулки;

г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);

д) после полдника;

е) после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин.

Оздоравливающее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Спать дети должны при открытой фрамуге, в любое время года.

Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много

способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная t° воды 23-28° понижая через

каждую неделю на 1-2° и постепенно доводить до t° воды из крана водопровода.

Практически здоровые дети могут сразу начинать закаливающие полоскание, начав с t° 25° снижая ее каждые 2-3 дня. Через месяц можно перейти на полоскание отварами трав, просто водой из крана, раствором морской соли.

С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость

организма различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур.

Прежде всего закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволят нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды.

Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение проводить каждый день по 5 мин., а не через день по 10 мин. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значит перерывы недопустимы. Если же перерыв был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы

они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность в усилении

воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись

терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного

взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода

**Правила закаливания детей**

Для повышения защитных сил организма детей используют закаливание, Большинство родителей имеют смутное представление о закаливании   и практически ничего не делают для повышения защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов. Более того из-за боязни простуды, начинают заниматься пассивной защитой в виде укутывания, боязни открытых окон, проветривания помещений. Это не дает возможности для тренировки и совершенствования системы терморегуляции, что приводит к возникновению частых простудных заболеваний. Основные факторы закаливания - природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”.

Основные эффекты закаливающих процедур:

 - укрепление нервной системы;

 - развитие мышц и костей;

 - улучшение работы внутренних органов;

 - активизация обмена веществ;

 - невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей.

**Основные принципы закаливания:**

* проводить закаливающие процедуры систематически;
* увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
* учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
* начинать закаливание в любом возрасте; лучше в весеннее время;
* никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
* избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
* правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
* закаливаться всей семьей;
* закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
* в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

**Закаливающие воздушные процедуры:**

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным.

Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребенка в комнате. Методы закаливания делятся на традиционные и нетрадиционные. Наиболее удобными и физиологически обоснованными являются традиционные методы закаливания воздухом. Это объясняется тем, что потребность растущего организма в кислороде более, чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Пребывание ребенка на свежем воздухе имеет важное оздоровительное значение.

Солнечные ванны также являются хорошей закаливающей процедурой. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина Д и повышают обменные процессы. Они оказывают бактерицидное действие, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям. Прогулки на свежем воздухе должны проходить ежедневно и составлять не менее 2-хчасов.

Воздушные ванны: при первых признаках переохлаждения ребенка и появлении “гусиной кожи”, посинения губ, беспокойстве, малыша следует немедленно одеть!

Закаливание водой может проводиться, как местные или общие процедуры.

К местным процедурам относят умывание, обтирание, обливание, ванны.

Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка

Существуют   специальные правила закаливания:

1. необходим психологический настрой;

2. важна систематичность занятий;

3. нужно учитывать сезон, не стоит начинать закаливание весной и осенью т.к. возможны простудные заболевания и обострение хронических;

4. закаливание должно быть комплексным: активным и пассивным, общим и местным;

5. постепенным;

6. учитывать индивидуальные особенности ребенка и климатические факторы;

7. закаливание должно приносить радость

**Интенсивные методы закаливания.**

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры. Ведущим должен быть принцип использования контрастных воздействий т.к. он обеспечивает оптимальную тренировку терморегуляционных механизмов.

Основные виды контрастных закаливающих процедур:

* контрастные ножные ванны;
* контрастное обтирание;
* контрастный душ;
* сауна; русская баня

Контрастное обливание ножек: ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 градусов, а в другом при первой процедуре – на 3-4 градуса ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем “перескакивает” в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 градусов. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают тазом с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной. Чтобы ребенку было не скучно, следует проводить контрастные процедуры в виде игры.

Контрастный душ можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом малыш стоит под “горячим дождиком” 1-2 минуты, а затем под “холодным” - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз. Многие дети хорошо переносят хождение по снегу босиком после адаптации к обливанию стоп прохладной водой. Важно, чтобы под снегом была земля, а не бетон или асфальт. Выходите с малышом, когда выпадет чистый снег, в удобной обуви (валеночки), которую легко снимать и одевать. Побегайте с ребенком. Если у него будут красные щечки, значит и ножки малыша теплые. Снимаете обувь и ставите на несколько секунд ножку на снег. После этого вытереть ноги махровым полотенцем, одеть обувь.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!

Первое условие закаливания - выбор правильной не перегревающей одежды. Одежда на улице и дома должна быть легкой, позволяющей двигаться без затруднений. Некоторые родители бросаются в другую крайность – одевают детей только в трусики - такой режим не способствует закаливанию. Хорошее закаливающее воздействие оказывает хождение босиком. Установлено, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи. Начинать нужно с малых и непродолжительных воздействий.   Если ребенок не готов к холодным процедурам, есть альтернатива – горячие обтирания. В этом случае горячая вода тонким слоем ложится на тело и тут же испаряется, а испаряясь, уносит тепло. Чем выше температура воздуха и воды, чем суше помещение, тем интенсивнее испарение. Сначала рекомендуется горячей губкой обтереть руки и ноги, затем переходить к обтиранию всего тела. Холод подводится к коже легко, человеку приятно, в отличие от контактного закаливания холодной водой.

К нетрадиционным методам относятся: зимнее плавание - «моржевание», хождение босиком по снегу, обливание и купание в ледяной воде. Из-за недостаточно сформированной системы терморегуляции и адаптации, незавершенности развития иммунной системы – это достаточно спорный метод. Существуют и противопоказания к закаливанию.