

Контрастные процедуры

К контрастным процедурам, которые можно проводить только здоровым детям, относится шотландский душ, т.е. душ с попеременной сменой теплой и холодной воды с разницей температуры от 3 °С до 10 °С (например, 32 °С и 22 °С). Закаливающей процедурой такого же типа является прямая солнечная ванна с последующим купанием или приемом душа. Сюда же относится воздушная ванна при низкой температуре воздуха с последующим лучистым естественным или искусственным обогреванием.

После любой водной процедуры тело необходимо растереть до легкого покраснения. Время проведения водных процедур должно быть точно фиксировано в режиме дня. Их целесообразно проводить тотчас после утренней гимнастики или перед обедом.

Хождение босиком

Хождение босиком — важное закаливающее средство, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых простудных заболеваний. Кроме того, хождение босиком является профилактикой плоскостопия.

Схемы проведения комплекса закаливающих процедур в летний период представлены в таблице.

Таким образом, рациональное проведение неспецифических закаливающих мероприятий с самого раннего возраста может способствовать укреплению здоровья детей, подготовке организма ребенка к проведению уже специальных закаливающих мероприятий.

Естественные силы природы — воздух, вода и солнечные лучи — были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами закаливания в летний период.

Схема комплекса заливающих процедур в летний период
(Л.П.Кондакова-Варламова)

Процедуры	Условия выполнения	Дошкольный возраст
1	2	3
Воздушные ванны	Температура воздуха, °С	от 22—24 до 17—18
	Продолжительность, мин	от 30, лимитируется режимом дня
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на один прием, мин	от 4 — 5 до 25—30
	Способ применения	спокойные игры
Обтирание	Температура воды, °С	от 32—34 до 18—20
	Температура окружающего воздуха, °С	18—20
	Продолжительность, мин	1—1,5
Обливание из душа	Температура воды, °С	от 34—35
		18—20
	Температура окружающего	18—20
	Продолжительность, мин	1 — 1,5
Обливание ног	Температура воды, °С	от 30—32 до 16—18
Контрастное обливание	Разница температур, °С	от 3 до 10
	Абсолютная температура, °С	от 31—34 до 24
Купание в открытом водоеме, бассейне	Температура воды, °С	не ниже 22 — 20
	Температура окружающего	20—22
	Продолжительность, мин	1—3

Ямщикова Н.Л.,
канд. мед. наук, доцент, Московская медицинская академия им.
И.М. Сеченова