**Правила закаливания для школьников**

**Для чего закаляться?**

Конечно, многие родители ждут только один ответ, закаляться — чтобы меньше болеть! Да. Но не только.

* Укрепление иммунитета. Ведь будет крепким иммунитет, тогда и болезней будет меньше. И не только простудных, но и всех остальных бяк со здоровьем!
* Приучение с малолетства к закаливанию.
* Создаёт понимание, что такое здоровый образ жизни.
* Развивает волю.

А теперь интересно, раз закалка решает столько вопросов, как это происходит? Что лежит в основе?

**Как действует закаливание?**

Немного физиологии, мои дорогие. Ведь укрепление иммунной системы — процесс весьма сложный. Надо понять, как он работает. Смотрите, главная составляющая закаливания, это воздействие температуры. Причём низкой. Я не говорю, что надо раздевать ребёнка и везти на север! Действие холода должно быть кратковременным.

Так вот, от холодных температур происходит сужение сосудов. Кровь отливает к внутренним органам. Знаете, зачем? Да, чтобы эти органы не замёрзли. А когда влияние холода прекращается, кровь поступает обратно к коже. В нужном объёме.

Вот так тренировка! Посредством таких манипуляций организм привыкает к низким температурам. Следовательно, становится более устойчив! Но, нельзя, чтобы такое влияние было резким. Тут тоже надо соблюдать некоторые правила. Важна постепенность. Переход от одного вида к другому.

**Виды**

Конечно, для школьников все виды должны сочетаться. Но, всегда начинается процесс с самого простого. Только, когда ребёнок привыкнет к одной процедуре, можно переходить к другой.

1. Ванны воздушные. Устраиваются и зимой, и летом. Причём в теплое время года этот процесс длится бесконечно долго. Здорово, если во дворе будет бассейн и песочница. И, мой совет, если ребёнок перепачкался, не бегите стремглав в душ! Пусть нагуляется вволю, обмоете позднее. Главное, чтобы руки грязные в рот не тянул, остальное поправимо. Зимой прогулки длятся до 3,5 часов. А если погода плохая, не забудьте просто проветрить жильё. Свежий воздух, это здорово!
2. Ванны солнечные, только летом. В комбинации с воздушными! С утра до 11:00, а вечером после 16:00.
3. Обтирание. Переходим к более активным действиям! Оботрите ребёнка мокрой губкой. Сначала шею, потом руки, поясницу, спинку, ножки. Движения направлены к сердцу. При этом вода должна быть первый раз 32 градуса. Последующие сеансы снижайте температуру на градус. После этого сухим махровым полотенцем проведите растирание до красна.
4. Обливание. А это уже кардинальные меры. Только не надо резко ушак ледяной воды плескать! Снижайте градусы постепенно.

А теперь познакомимся с общими схемами.

**Общие принципы и схемы закаливания**

Если обратили внимание, я упомянула несколько раз о постепенном снижении температур. Зачем? Да, чтобы организм привыкал постепенно! Ни один нетренированный человек не пробежит быстро заданную дистанцию. Только после ежедневных тренировок навыки будут наращиваться и скорость тоже.

Так и с закаливанием. Поэтому, я выделила несколько правил:

1. Снижение температур на 1 градус каждый день. До каких пределов можно дойти? Для дошкольников с +35 до +20 градусов, для детей младшего школьного возраста с +32 до +20. У старших школьников нижняя температурная граница опускается до +15 градусов.
2. Действие должно быть систематическим, каждый день. Прерываний не допускается. Только на случай болезни. Если так случилось, то процедуру начинаем заново. Да, это труд. А вы как думали?
3. Водные мероприятия проводите с утра. Это поможет взбодрить. А вечером нужно спокойствие!
4. При снижении температурных границ, время уменьшается! Ведь важно не время воздействия холода, а интенсивность!
5. Закаливание начинайте поздней весной. А лучше летом! И проводите весь год.

И только, когда ребёнок привыкнет к таким мероприятиям, можно и по снегу босиком! Но это уже для более старших школьников. И только после консультации с врачом. Вообще, все такие процедуры лучше обсудить с педиатром. Ведь нужно учитывать особенности ребёнка, иммунитет. А от вас останется лишь чёткое соблюдение схем.