

Методика проведения закаливания контрастным обливанием.

Контрастные ножные ванны, воздействуя на весь организм, являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног часто приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микроорганизмов, всегда находящихся там, увеличивается. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой плоскостопия.

Контрастные обливания – проводят, начиная с 2-х летнего возраста. Местное обливание ног проводят из ковша вместимостью 0,5 л при температуре воздуха в помещении не ниже + 18 - 20 °С. На каждое обливание расходуется 2 — 3 литра воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15 — 20 секунд.

Необходимо приготовить 2 ёмкости с водой температурой + 38°С и + 18°С.

Температуру прохладной воды нужно снижать постепенно (см. таблицу ниже).

| НЕДЕЛЯ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 |
| ТЕМПЕРАТУРА ХОЛОДНОЙ ВОДЫ | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |

Для ослабленных детей, детей II, III группы, часто болеющих, перенесших болезнь, рекомендуются щадящие контрастные обливания с начальной температурой холодной воды + 28° С, теплой воды 35 — 36 °С. Постепенно температуру прохладной воды снижают до 18 °С, температуру теплой воды повышают до 38 – 40 °С.

Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка, поэтому обливать стопы и голеностопные суставы нужно попеременно тёплой и прохладной водой, начиная и заканчивая тёплой. Затем икры ног ребенка растирают сухим полотенцем (поперечно, слева направо) до легкого порозовения кожи.