**Закаливание детей**

 Закаливание детей надо начинать с первых дней жизни и проводить систематически, осторожно, учитывая, что ряд органов и систем ребенка еще функционально незрелы. При закаливании детей необходимо учитывать особенности развития детского организма. Кровеносные сосуды детского организма не достигают еще необходимой терморегуляционной способности, неэкономно отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому дети теряют тепла значительно больше, чем взрослые, при меньшей способности восстанавливать его. При охлаждении на восстановление температуры тела девочки до 14 лет затрачивают энергии на единицу веса почти на 40 процентов больше, чем женщины. Отсутствие четкого взаимодействия между процессами теплообразования и теплоотдачи вызывает повышенную чувствительность к холоду, температурным колебаниям и влажности.

Процесс развития детей продолжается и после 14 - 15 лет. Интенсивное увеличение размеров тела, быстрое развитие всех систем и органов требуют больших энергетических затрат на единицу веса, чем у взрослого человека. Неумеренное закаливание детей, тем более зимнее плавание, тоже требует немалых затрат энергии, что может нанести ущерб развивающемуся организму.

Дети школьного возраста отличаются непостоянством настроения, их эмоции слабо контролируются рассудком. Часто они переоценивают свои силы, тянутся за взрослыми, стремятся подражать им, не отстать от них. При проведении мероприятий закаливания детей это может привести к холодовым и психическим перегрузкам.

Вместе с тем нельзя отрицать и тот очевидный положительный опыт, который накопили отдельные семьи, о которых сейчас так много пишут с удивлением и восхищением. Излишне восторженный тон некоторых журналистов создает видимость общедоступности их методики закаливания детей. Кажется, что им все нипочем, что они в состоянии перешагнуть законы природы человека, его физические и психические пределы. Каждый человек неповторим и не похож на другого. Это относится к любому возрасту. Поэтому слепое, механическое подражание может привести к нежелательным последствиям. Нельзя переносить опыт полудиких кочевников и северных народов на современных детей, изнеженных комфортом цивилизации и утративших врожденные и приобретенные свойства предков, живших в суровых природных и материальных условиях.

Методика закаливания детей сильнодействующими средствами пока еще не вышла из стадии эксперимента, который проводится в новых социальных условиях, коренным образом отличающихся от условий предков. Методика закаливания дошкольника особенно должна быть тщательно взвешенной, универсальной и вместе с тем избирательной, пригодной для закаливания детей с разным состоянием здоровья, развитием, условиями жизни, учитывающей разную степень опытности и грамотности родителей.

Дети, ослабленные гипотрофией, рахитом, повторными или хроническими заболеваниями, особенно нуждаются в закаливающих процедурах, повышающих сопротивляемость организма. Однако использование средств закаливания для оздоровления больных и ослабленных детей требует врачебного контроля. Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Находясь длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми и раздражительными. Нарушается сон, снижается аппетит, появляются головная боль, тошнота. Свежий чистый воздух оказывает благотворное действие при любых заболеваниях; его следует использовать во время дневного сна детей. Общие воздушные ванны в помещении с учетом состояния здоровья ребенка иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Световоздушные и солнечные ванны должны строго дозироваться, детям следует принимать их лежа, поворачиваясь через определенные интервалы времени. Для закаливания ослабленных детей рекомендуются слабо действующие водные процедуры, умывание, влажное обтирание, обливание.

Первичный положительный результат закаливания ледяной водой часто проявляется сразу же - дети крепнут на глазах, избавляются от простудных заболеваний, быстрее развиваются. Но не менее важны и отдаленные последствия. Возьмем, к примеру, девочку. Ее организм нежнее и восприимчивее к сильным стрессам, к температурным колебаниям внешней среды, к холоду, к кожным раздражениям. У нее повышена нервно-психическая возбудимость, недостаточна стойкость против стрессов. Ребенок по пути к расцвету женственности, зрелости и материнству должен пройти несколько стадий развития: детство, подростковый период, юность, когда происходят сложнейшие физиологические и психические процессы, гармонично развивающие все жизненные системы организма, закладывающие основы здоровья на всю жизнь, в том числе способность к материнству, как один из важнейших критериев здоровья. Вот до периода материнства и должен продлиться эксперимент, то есть 18 - 20 лет. Тогда только можно уверенно сказать, что купания в снегу и холодной воде маленьким детям, дошкольникам, детям школьного возраста полезны на всех возрастных стадиях развития, что они не имеют отдаленных отрицательных последствий.

Выше мы говорили о соблюдении осторожности при закаливании детей ледяной водой. А теперь поставим вопрос несколько иначе: нужна ли вообще детям высшая закалка, которая достигается при этом?

Форсирование и увеличение холодовых нагрузок до предельных в отношении закаливания маленьких детей и школьников, скорее всего, не вызываются необходимостью. Достаточно и других, более мягких и безопасных, процедур, способных надежно и всесторонне закалить неокрепший детский организм. Даже такие простые процедуры, как ежедневное обтирание тела ребенка влажной рукавичкой (дома или в детском садике) или обливание ног прохладной водой, приводят к сокращению простудных заболеваний детей в 3 - 4 раза. Кроме того, приучив организм детей реагировать только на сильные холодовые нагрузки, мы отучаем их систему терморегуляции реагировать на слабые и средние холодовые нагрузки, то есть ослабляем защитную реакцию организма во время переходного периода - поздней весной и ранним летом, а также и в жаркий летний период.

В вопросах закаливания детей необходимо полностью исключить ажиотаж, соревнование в том, кто раньше окунет ребенка в прорубь, установление своеобразных рекордов. Опыт нетрадиционных (сильнодействующих и недостаточно изученных медициной) способов закаливания не дает оснований игнорировать советы врачей-специалистов. Не отрицая пользы закаливания детей дошкольного возраста, как впрочем и всех возрастов холодом, думается, что не следует применять крайние меры. Высшую форму закаливания можно отложить до 16 - 18 лет, до завершения периода полового созревания, когда организм в основном сформируется.

В остальном весь комплекс закаливающих процедур, рекомендуемый взрослым, может быть успешно применен к детям и подросткам при соблюдении одного непременного условия: во избежание тяжелых последствий затраты энергии при закаливании не должны превышать компенсаторных возможностей организма.

Закаливание детей, как и взрослых, необходимо совмещать с общеразвивающими физическими упражнениями и занятиями традиционными видами спорта. Физкультура и спорт, бесспорно, способствуют гармоническому развитию детей. У мальчиков, не занимающихся физкультурой и спортом, рост с 10 до 16 лет увеличивается в среднем на 24,7 см, в то время как у занимающихся - на 32, 9 см.

Что касается методики закаливания младенцев, то она всесторонне и взвешенно разработана ученым и спортивным деятелем Захарием Павловичем Фирсовым и известна под названием "Плавать раньше, чем ходить".

**Солнечные ванны**

Солнечные ванны в теплое время года, особенно летом, обладают такими полезнейшими целебными свойствами, которых не имеет ни один другой природный фактор оздоровления.

Профессор И. М. Саркизов-Серазини говорил: "Там, куда часто заглядывает солнце, нечего делать врачу".

"Солнце находится в той же неразрывной связи с нашей природой, как кровь с нашим телом" - писал крупный советский физиотерапевт профессор П. Г. Мезерницкий. Солнечная энергия является постоянно действующим фактором внешней среды человека, оказывает решающее влияние на жизнедеятельность его организма.

Ученые заметили, что человек, надолго изолированный от солнца, перестает получать витамин D, который образуется при облучении кожи ультрафиолетовыми лучами, в результате чего неизбежно возникают нарушения нормальной деятельности различных органов, уменьшается количество извести в костях, а значит, и их механическая прочность, значительно замедляются сроки заживления ран, повышается склонность к простудным заболеваниям. Поэтому предупреждение "солнечного голодания" является обязательным условием закаливания.

Эффективность солнечных ванн зависит от количества излучаемых ультрафиолетовых лучей, которое постоянно меняется в течение всего года: зимой их ничтожно мало, летом предельно много; весной и осенью меньше, чем летом, но больше, чем зимой; в полдень больше, чем утром и вечером.

Интенсивность солнечных ванн зависит также от чистоты и влажности воздуха, рельефа местности, расположения поблизости промышленных объектов и т. д. В высокогорье, на берегах рек, озер, морей ультрафиолетовых лучей больше, чем в долинах, в промышленных районах, городах. Дым и пыль снижают их интенсивность на 20-25 процентов.

Солнечные лучи, воздействуя на обнаженное тело, вызывают сложные физиологические процессы: повышение температуры тела, снижение кровяного давления в результате расширения кровеносных сосудов, усиление обмена веществ и потоотделения, увеличение количества красных кровяных телец, повышение гемоглобина. Однако эти положительные, явления возникают только при соблюдении' правильной дозы облучения. При перегреве же может наступить ряд противоположных негативных процессов с появлением головных болей, утомляемости, сонливости, раздражительности, ожогов, потерей аппетита. Особую осторожность должны проявлять пожилые люди, с хрупкими кровеносными сосудами.

Лучшим временем для приема солнечных ванн являются в средней полосе летом утренние часы (7-11), весной и осенью - полдень (11-14 часов). В жаркие дни приятнее и полезнее загорать при легком ветре (2-3 м в секунду). Ветер препятствует перегреву и ожогам, испаряя обильный пот с поверхности колеи. Загорать следует спустя полтора часа после еды и прекращать сеанс за час до еды.

Первый сеанс закаливания солнцем для людей со светлой кожей не должен продолжаться больше 5, для смуглых 10 минут. Последующие сеансы можно увеличивать на 5-10 минут, и так до полутора часов. Здоровые люди могут принимать солнечные ванны дробными дозами общей продолжительностью до 2-3 часов в сутки.

Продолжительность солнечных ванн зависит не только от температуры, но и от влажности воздуха и скорости ветра. Во время сеанса при сильном потоотделении нужно удалять капельки пота полотенцем, чтобы избежать ожогов.

После солнечной ванны приятно и полезно выкупаться или облиться прохладной водой и отдохнуть полчаса в тени.

Противопоказаниями к закаливанию солнцем являются: пороки сердца, острые заболевания, сильная возбудимость нервной системы и раздражительность, стойкие головные боли, болезни почек, отдельные формы туберкулеза легких и др.

**Закаливание воздухом**

 Холодный воздух, действуя на поверхность обнаженной кожи, закаливает организм. Закаливание воздухом комфортной температуры (25-27°) или близкой к температуре тела (при нормальных влажности, давлении и легком ветре) не дает ощутимого закаливающего эффекта, поскольку теплообразование и теплоотдача в этих условиях близки к состоянию равновесия.

Эффективность закаливания воздухом зависит не только от температуры, влажности, но и от скорости его движения. При ветре тело остывает быстрее, чем в безветрие. Чем выше скорость ветра, тем больше теплоотдача кожи и тем эффективнее закаливание воздухом.

При подготовке к водным процедурам не обойтись без воздушных ванн. Воздушная среда наиболее доступна для закаливания и универсальна по своему воздействию на организм человека. Во время процедур закаливания воздухом свежий, чистый воздух, благотворно действуя на организм, повышает функциональные возможности нервной системы, нормализует артериальное давление, увеличивает жизненную активность человека в целом.

Известно, что кожа человека обладает разной чувствительностью к холоду. Участки тела, закрытые одеждой более чувствительны, чем открытые. Поэтому воздушные ванны следует принимать по возможности в обнаженном или полуобнаженном виде. Пребывание в облегченной одежде на холоде - лыжные прогулки, катание на коньках, спортивные игры на открытом воздухе - также способствует закаливанию организма.

Воздушные ванны принято делить на теплые (23° и выше), индифферентные (безразличные) (21-22°), прохладные (15-20°), умеренно холодные (9-14°) и холодные (0-8°). Понятие ЭЭТ включает температуру воздуха, его влажность и скорость ветра. ЭЭТ примерно на 3° ниже температуры воздуха (Т). В помещении при скорости ветра равной нулю и 50-процентной влажности воздуха можно пользоваться показаниями комнатного термометра в градусах Цельсия, поскольку в этом случае Т и ЭЭТ будут примерно равны.

Увеличение воздушных холодовых нагрузок рекомендуется проводить всегда на одну и ту же величину, но в зависимости от режима и этапа закаливания. Делается это ежедневно, через день или раз в 3-6 дней. Дозирование воздушных процедур предусматривает уменьшение их длительности при снижении температуры воздуха, увеличении его влажности и скорости ветра или полный отказ от процедур при тумане, дожде, сильном ветре.

Если за несколько минут купания в ледяной воде интенсивность теплоотдачи уменьшается в 5-10 раз (из-за резкого снижения теплопроводности кожи), то при приеме воздушных ванн интенсивность теплоотдачи на протяжении всей процедуры уменьшается незначительно - не более чем на 15-20 процентов. Холодовая нагрузка продолжает нарастать почти с прежней скоростью, и потеря тепла определяется здесь не столько теплопроводностью кожи, сколько условиями внешней среды.

Поскольку теплоемкость воды во много раз больше теплоемкости воздуха, то для получения одинаковой холодовой нагрузки на воздушную ванну требуется в несколько раз больше времени, чем на купание. А это приводит к тому, что охлаждение тела в воде при низкой теплопроводности кожи ограничивается поверхностными слоями, а на воздухе захватывает более глубокие слои кожи, что позволяет несколько увеличивать холодовые нагрузки в воде по сравнению с воздушными. В целом же для дозирования воздушных ванн применяются те же режимы холодовой нагрузки, что и для купаний в воде.

Прием воздушных ванн можно начинать с 15-20 минут при 15-20°, равномерно увеличивая холодовую нагрузку в последующие сеансы. При достижении определенной закаленности воздушные ванны можно принимать и при минусовой температуре.

В помещении воздушные ванны принимают при открытых окне или форточке.

У незакаленных или ослабленных людей при закаливании воздухом даже кратковременное воздействие низких температур на кожные рецепторы может вызвать нежелательные последствия. В этом случае рекомендация врача может быть сформулирована следующим образом: "Воздушная ванна, малая холодовая нагрузка (до 20 ккал), ЭЭТ не ниже 20°". Это значит, что для первых воздушных ванн холодовая нагрузка не должна превышать 5 ккал, 2-х-10, 3-х-15, 4-х -20. Достигнув указанного предела, нужно посоветоваться с врачом и определить, увеличивать ли холодовые нагрузки дальше или же остановиться на достигнутом рубеже, то есть продолжать принимать воздушные ванны в пределах 20 ккал.

Рекомендуемые холодовые дозировки предполагают сочетание закаливания воздухом с физическими упражнениями (за исключением теплых и индифферентных) для усиления теплопродукции.

Вопрос будет освещен не полностью, если не остановиться, хотя бы кратко, на солнечных ваннах.

 **Закаливание водой**

Нет человека, который не хотел бы быть здоровым. Но это требует усилий, и тем больших, чем больше нарушено здоровье. Основоположник учения о долголетии К. В. Гуфеланд говорил, что история не знает случая, чтобы ленивец дожил до глубокой старости.

Закаливание водой - одно из важнейших средств и возможностей быть здоровым, предупредить болезни. Закаливание водой - это правильное использование целебных свойств природы. Осенняя слякоть и зимний мороз немало людей укладывают в постель, но эти же природные явления могут и укрепить физические и духовные силы, сделать человека не только невосприимчивым к болезням, но и стойким к житейским бурям и невзгодам.

В профилактике заболеваний важное место занимает закаливание водой. Зимнее плавание - частный случай закаливания, наиболее сильно действующая на организм его форма. Начальные стадии закаливания - солнечные, воздушные и водные процедуры, купания в прохладной и холодной воде сами по себе приносят немалую пользу здоровью.

В профилактике заболеваний, укреплении здоровья и, лечении болезней огромную роль играет вода. Она покрывает более 70 процентов площади Земли, а значение морей, рек и озер в жизни человека постоянно растет. Из природных факторов вода обладает наиболее сильным закаливающим воздействием.

**Антуан де Сент-Экзюпери писал:**

"Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобою наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты - сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснишь нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости в нас вновь начинают бурлить высохшие родники нашего сердца. Ты самое большое богатство на свете..."

Издревле человек стремился селиться у воды, с ней связаны самые благоприятные ассоциации. И сейчас наблюдается повсеместно усиливающееся стремление людей устроить свою жизнь на побережьях рек, озер, морей и океанов. Поэтому круглогодичное купание в принципе перспективно и,. несомненно, будет развиваться. А это, в свою очередь, потребует более активного и глубокого изучения влияния на организм человека гидрометеоусловий, химического состава морской и пресной воды и т. д.

Вода в целом и ледяная вода в частности обладает рядом свойств, которых нет у других жидкостей. Молекулы воды имеют различные структурные связи между кислородом и водородом, влияющие на ее свойства. Вода с преобладанием молекул с менее сложными связями между кислородом и водородом называется гидролем, со сложными связями - дигидролем, с наиболее сложными связями - тригидролем. В воде комнатной температуры преобладают молекулы дигидроля, в горячей воде и паре - молекулы гидроля. Лед и ледяная вода имеют большое количество тригидролей. При нагревании воды сложные структурные связи внутри ее молекул разрушаются и переходят в простые.

Некоторые ученые (например, профессор А. П. Парфенов) утверждают, что ледяная и вешняя вода, имеющая наиболее сложные структурные связи, обладает повышенной физиологической активностью, улучшает процессы жизнедеятельности организма животных и человека.

Вода при температуре 4°С является наиболее плотной, а значит, и наиболее тяжелой. Такая температура сохраняется в глубине водоемов, не позволяя им промерзнуть и обеспечивая условия для биологической жизни зимой. Глубина слоя воды наибольшей плотности непостоянна, где-то за пределами 15 м. На глубине 6-10 м температура воды держится примерно на уровне плюс 2°. Более высокая температура на этой глубине бывает редко. Можно определенно считать, что зимой "моржи", вопреки распространенному заблуждению, плавают вовсе не в 4-градусной воде, конечно если только в водоемах нет теплых (родников), а в воде с температурой ноль - плюс один градус. Холодная вода является естественным стимулятором резервных сил организма. Вода выгодно отличается от лекарственных препаратов тем, что оздоравливающе влияет на весь организм, в то время как многие лекарства действуют избирательно, нередко дают отрицательный побочный эффект.

**Закаливание ребенка**

 Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.

В Древней Руси считалось совершенно необходимым закаливание ребенка для развития возможности противостоять холоду и различным непогодам с самого раннего возраста. Суровый обычай закаливания ребенка существовал у кочевников Севера: они выносили его обнаженным из дома и "купали" в снегу. Когда дети становились на ноги, их в любое время года заставляли выбегать обнаженными, чтобы узнать, "какая сегодня погода". Скифы закаливали младенцев, купая их в холодных водах рек. У жителей древней Москвы было принято купание в ледяной воде после жаркой бани.

Е. А. Покровский в книге "Физическое развитие детей разных народов", изданной в 1884 году, писал о закаливании ребенка следующее: "Что касается детей западнорусского селянина, тут уж надобно заметить, особенно проявляется промысел божий. Летом и зимой они ходят в одном и том же, чуть ли не в адамовом одеянии. Зима и лето, осень и весна для них как бы не составляют времени года. Мы сами видели, что некоторые из них зимою копаются в снегу, точно так же, как летом в песке. Как только весной начинает таять снег, как они с артистическим наслаждением плещутся уже в лужах, образовавшихся от таяния снега. И ничто, кажется, не вредит им, все, напротив, как будто полезно..." Далее автор приводит рассказ врача Кострова, наблюдавшего следующую картину: "Хозяйка моей квартиры ночью родила, а утром я ее встретил с новорожденным на улице. Она в одной рубахе, юбке и босиком; ребенок на тряпке, но лицо, голова, живот и ноженьки открыты и красны как кумач - доказательство, что он был в бане. Это было в январе, мороз сильный, баня от избы 200 сажень. Родительница по настоящее время здорова, а ребенок растет и уже чуть ли не невеста".

В. Жук в книге "Мать и дитя", изданной в 1893 году, рассказывает о наблюдениях земского врача Евсеенко: "Мне пришлось подметить, что дети, которых крестили в холодной воде, развиваются и растут лучше, чем крещенные в теплой купели. По деревням крестят чаще всего на 1-й, 2-й день после рождения. Крестьянских детей священники крестят обыкновенно в холодной воде, прямо из колодца, как летом, так и зимою. Некоторые священники сообщали, что зимою в церкви они крестили детей в воде, из которой только что вынут лед.

Как слабый, так и крепкий младенец, окрещенный зимою в воде прямо из колодца, развивается очень быстро и принимает особый приятный и бодрый вид. Ребенок, погруженный в холодную воду, вскрикивает, но сейчас же успокаивается, он быстро согревается; а с другого пар просто валит, пока он лежит открытый. Быстрое погружение в холодную воду, усиливая все процессы обмена, поднимает упавшее питание и кроветворение, исправляет еще не установившееся движение соков; кожа краснеет и приятна на вид... Совершенно иначе действует крещение в теплой воде. И крепкий, и слабый ребенок одинаково плохо отвечает на нее. До погружения дитя лежит тихо, после погружения в теплую воду кричит. Теплая вода, не дав никакого толчка ни коже, ни сосудистой системе, испаряется, охлаждает тело, несчастный ребенок мерзнет, дрожит, бледнеет... Температура долго не устанавливается...

Все священники заявили о преимуществах холодной воды. Из 22 детей, крещенных в теплой воде, умерло 9 - 40%; из 42 детей, крещенных в холодной воде, умер 1 - 2%".

Большой специалист по возрастной физиологии доктор медицинских наук И. А. Аршавский пишет: "В научной лаборатории, которой я руководил на протяжении многих лет, исследовалось, в частности, влияние низких температур на здоровье детей. Если новорожденного младенца погрузить в холодную воду, то у него резко повысится мышечный тонус и двигательная активность. После такой процедуры у малыша значительно активизируется сосательный рефлекс, что позволяет ему получить от матери необходимое количество молока. Если погружение в воду делать перед каждым кормлением, то ребенок будет расти удивительно здоровым и крепким. При таком образе жизни малыши, появляющиеся на свет физиологически зрелыми, редко болеют, а младенцы, родившиеся ослабленными, быстро догоняют в развитии своих ровесников".

**Методы закаливания**

 Методы закаливания базируются на основных средствах закаливания, которыми являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность методов закаливания.

**Метод закаливания 1 - воздушные ванны**

Наиболее распространенный и доступный метод закаливания - использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В теплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16 градусов. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком - начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5 -7 дней по 1 минуте, довести продолжительность ходьбы до 10 - 15 минут. В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, "медленный" - т.н. закаливающий бег в облегченной одежде, бег на коньках и т.п.

**Метод закаливания 2 - закаливание водой**

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ. Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 - 35 градусов. при ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6 -7 дней температуру воды следует снижать на 10 градусов и довести ее до 22-24 градусов. обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2 - 3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости или раздражительности, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры - 22 градусов, снижая ее через каждые 10 дней на 10; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10 - 12 градусов (температура водопроводной воды). Эффективным способом закаливания является душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закаленным людям): воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с теплой (около 40 градусов) на холодную.

**Метод закаливания 3 - солнечные ванны**

Давно установлено, что солнце усиливает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды; оно укрепляет нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина Д, стимулирует обмен веществ и кроветворение.

Лучшее время для приема солнечных ванн - с 9 до 11 часов. Детям до 11 лет начинать пребывание на солнце желательно в "кружевной" тени деревьев по 2-3 минуты. Лучше всего это получается во время подвижных игр. За 5-7 дней нежная детская кожа адаптируется и процедура доводится до получаса.

Детям 11-16 лет и взрослым можно начинать загорать уже с 5 минут в день, доводя продолжительность приема солнечных ванн до 2 часов в день. Не рекомендуется быть на солнце более 2 часов в день.

Если у вас сухая кожа, перед процедурой ее можно смазать оливковым маслом - это лучший крем для загара. На жирную кожу хорошо нанести теплый процеженный отвар чая, который нужно оставить на коже до полного высыхания. Нельзя выходить на солнце после посещения бани и умывания лица с мылом: это разрушает защитную жировую смазку кожи и резко усиливает вероятность ожога.

**Метод закаливания 4 - физические упражнения**

К закаливающим факторам относятся также физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохлаждать организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

**Метод закаливания 5 - купание в проруби**

Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании. Зимним купанием ("моржеванием") могут заниматься практически все люди, не имеющие противопоказаний к купанию в проруби; перед этим необходима тщательная постепенная (не менее года) подготовка организма к действию холода. Пребывание в холодной воде должно длиться не более 20 - 30 секунд и сопровождаться движением.

**Метод закаливания 6 - баня**

Большое закаливающее значение имеет паровая баня, сочетание воздействия тепла, пара, воды и механического раздражения (мытье мочалкой или веником) усиливает обменные процессы, дыхание и кровообращение. Не следует, однако, "париться" слишком часто и особенно в пожилом возрасте (не чаще 1 - 2 раз в неделю; длительность пребывания в парилке должна быть не более 10 - 15 минут).