**Основные правила закаливания**

Самое важное для родителей – здоровье их ребенка. Для того чтобы ему не были страшны ни инфекции, ни вирусы, нужно укреплять его организм. Достичь этого можно с помощью регулярного закаливания. Но сначала следует проконсультироваться с педиатром вашего малыша, чтобы тот подтвердил отсутствие каких-либо противопоказаний.  
Закаливание представляет собой комплекс процедур, которые со временем помогают организму бороться с неблагоприятными внешними воздействиями, а также легко переносить перепады температур, особенно переохлаждение, ведь именно оно провоцирует возникновение ОРЗ, ангины, бронхита и т.д.

**Основные правила закаливания**

* Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
* Следует помнить, что закаливание – это постепенное увеличение нагрузки на организм малыша. Не нужно сразу начинать с контрастного душа, так вы только напугаете своего ребенка.
* Желаемого эффекта можно достичь только при условии систематического проведения закаливающих процедур. Если прервали закаливание, то нужно начать заново и закаливать ребенка постепенно, при этом внимательно следить за самочувствием малыша и за его реакцией.
* Если ребенок отказывается от процедур, не нужно его заставлять и настаивать. Дайте ему время или попробуйте другой способ закаливания.
* Закаливание малыша должно дарить хорошее настроение, поэтому во время процедур пусть ребенок играется со своей любимой игрушкой, поет вместе с вами песни, рассказывает стишки.
* При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле — необходимо приостановить закаливание.
* Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон.
* Обязательны прогулки. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают.
* Обучайте детей катанию на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки.
* Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался.

Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.