**Закаливание** – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли не вызывали у детей резких изменений в растущем организме.

Благодаря исследованиям ученых (Брехман, Амосов, Аршавский) в современном мире сформировался новый подход к пониманию здоровья: не пытаться обеспечить здоровье, борясь с болезнями, а укреплять изначально, не допуская их возникновения.

Одна из самых эффективных форм укрепления здоровья – это

***з а к а л и в а н и е***.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

**Какие же существуют формы**

**закаливания**?

**Закаливание воздухом**

* Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
* Сон на воздухе
* Специальные воздушные ванны
* Хождение босиком
* Суховоздушная баня (сауна)

**Закаливание водой**

* Умывание и другие гигиенические процедуры
* Влажное обтирание
* Обливание ног
* Душ, общее обливание
* Купание в водоеме
* Полоскание горла

**Закаливание солнцем**



* Световоздушные ванны
* Солнечные ванны
* Отдых в тени

**НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,**

**что есть ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ**

**для проведения закаливающих процедур**

* Негативное отношение и страх ребенка
* Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
* Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
* Карантин в детском саду или в семье
* Высокая температура в вечерние часы

*Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!*

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные **правила закаливания**:

* закаливание должно проводится систематически, ежедневно;
* постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
* учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
* обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
* перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.