**Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

 Закаливание – это последовательное повышение сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды.

Ребёнок получает из внешнего мира очень много раздражителей, под влиянием которых в его организме вырабатывается способность приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни без вреда для здоровья.

 Закаливание не только укрепляет организм, но и способствует улучшению кровообращения, развитию мышц и костей, воздействует на обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, всего организма в целом, повышает его иммунитет.

 Закалённые дети быстрее приспосабливаются к резким колебаниям погодных условий: холоду, дождю, сильному ветру, легче переносят различные физические нагрузки. У таких детей хороший аппетит, спокойный сон, они обладают повышенной сопротивляемостью к инфекциям, редко болеют простудными заболеваниями, гриппом, воспалением лёгких, ревматизмом.

Самые известные природные факторы, используемые для закаливания, это – воздух, вода и солнечные лучи.

 В основе закаливания лежат три «золотых» правила, которые надо соблюдать.

 **Правило № 1.**

 *Индивидуальный подход к ребёнку.*

 При закаливании надо учитывать индивидуальную реакцию ребёнка на те или иные процедуры. Если ребёнок часто болеет, не стоит начинать закаливание с обливания холодной водой, лучше начать с более мягкого способа закаливания, а ещё лучше проконсультироваться с врачом.

 **Правило № 2.**

 *Постепенность.*

 При первых процедурах надо избегать резкого снижения температуры воды или воздуха, лучше начинать закаливание помягче.

 **Правило № 3.**

 *Систематичность.*

 Закаливание следует проводить ежедневно в одно и то же время. Если вы будете делать это время от времени, «под настроение», все ваши труды принесут ребёнку только вред.

Опираясь на эти правила, можно разработать систему закаливающих мероприятий для детских учреждений.

Вот некоторые из них.

 **Воздушные ванночки для тела.**

 Закаливание проводится в помещении при температуре воздуха +18+20 градусов.

1. Ежедневно в любое время года 15-20 минут дети играют босиком в одних трусиках в простые игры, такие как «Я на солнышке лежу», «Загораю».
2. Ребёнок сам растирает себя( руки, ноги, плечи, грудь) сухой салфеткой или специальной рукавичкой.
3. Игра «Я-массажист». Дети попарно делают друг другу массаж спинки, «рисуя» на ней различные контуры предметов.
4. Влажное растирание. Раздетого ребёнка взрослые быстро обтирают влажным тёплым полотенцем, после чего предлагается побегать 5-10 минут («Догонялки»). Через 10 минут процедура повторяется, потом ребёнка растирают сухим полотенцем и одевают.

 **Контрастные ванночки для рук и ног.**

 Температура воды в ванночках +18 и +36 градусов. Ребёнку предлагается постоять сначала в горячей ванночке 7-8 секунд, затем он переходит в прохладную воду на 3-4 секунды. Процедура повторяется, после чего ноги протираются насухо и делается массаж пальчиков ног и ступней (растирание, пощипывание, похлопывание) самим ребёнком или воспитателем. Постепенно температура воды в прохладной ванночке понижается.

 **Солевые дорожки.**

 Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребёнка, богатую нервными окончаниями.

Берутся три полотенца. Первое опускается в солевой раствор (на литр воды 90 г. соли) и расстилается на полу или клеёнке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, расстилается рядом с первым. Третье полотенце остаётся сухим. Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, притоптывает, подпрыгивает в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, где стирает соль с подошвы ног, будто бы пришёл с улицы и вытирает ноги о половик, а потом уже переходит на последнее полотенце и вытирает ноги насухо.

Перед проведением данной процедуры стопы должны быть разогреты. С этой целью используются массажёры для ног, пуговичные и палочные дорожки, упражнения для стоп: ходьба на носках, покачивание на стопе вперёд-назад и т.д..

 Данную систему закаливающих мероприятий мы проводим с детьми, находящимися в социальном приюте.

Это позволило нам сделать вывод, что систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды.

 Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка, происходит значительное снижение уровня заболеваемости.