Быть здоровым с детства.

 Забота о здоровье детей - в центре внимания дошкольных учреждений и семьи. Нет больше радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми, крепкими, закаленными.

***Заботиться о здоровье ребёнка надо с раннего детства, создавая для этого необходимые условия.***

 Почему одни дети не боятся простуды, а другие от малейшего переохлаждения заболевают? Значит ли это, что у одного ребёнка организм крепче, а у другого слабее? Что надо предпринимать, чтобы ребёнок не был подвержен простудным заболеваниям? В этих случаях самое универсальное средство – ***закаливание***, то есть способность детского организма быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды, особенно северным.

 ***Для того, чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, необходимо соблюдать некоторые правила:***

* Закаливание должно производиться систематически и ежедневно.
* Переходить к более сильным температурным раздражителям нужно постепенно и осторожно. Если ребёнка с целью закаливания подвергнуть непривычному ля него охлаждению, то он может заболеть.
* Необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребёнку, учитывая особенности его организма и понимать, что полезно одному ребёнку, может принести вред другому.

*Основные средства закаливания – это воздух, вода и солнце.*

Каждый день в любое время года ребёнок должен быть на воздухе не менее 3х часов. Зимой при температуре 20 – 22 градуса с ветром прогулки для детей отменяются.

Одевать ребёнка следует соответственно погоде и сезону. Не надо кутать ребёнка, так как перегревание, также как и переохлаждение, ведёт к простудным заболеваниям, мешает движениям. В любую погоду не следует завязывать малышу рот и нос платком, как это делают иногда родители; при этом смысл прогулки теряется: дыхательный аппарат лишён доступа свежего воздуха. В помещении ребёнок должен быть в облегчённой одежде. Это тоже своего рода закаливание.

Более интенсивным средством, чем закаливание воздухом, является закаливание водой. С этой целью посещение бассейна очень полезно и родители должны поддерживать интерес детей к плаванию.

***Помните! Только та процедура достигает цели и укрепляет организм, если она доставляет ребёнку радость.***