# Если хочешь быть здоров — закаляйся!

Задача каждого воспитателя, каждого родителя сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить жить в гармонии с собой и окружающим миром.

**Что значит слово «закаляться»** - сделать свой организм физически крепким, сильным, стойким, выносливым.

Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении - + 19-+20 °С градусов. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье. Соблюдение этих рекомендаций можно считать одним из закаливающих моментов.

**Самый доступный вид закаливания - водные процедуры.**

Одним из главных средств закаливания является вода. К водным процедурам относятся обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

Зарядка, водные процедуры способствуют тому, что ты становишься бодрым, у тебя появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.

**Если хотите, чтобы организм ребенка был крепким и мог сопротивляться любым болезням, - закаляйте его!**

Конечно, сначала эта процедура не кажется приятной, но дети к ней быстро привыкают. Постепенно не станут страшны ни жара, ни мороз, ни сквозняки, не надо будет кутаться в «сто одёжек».

**Как же действует закаливание?**

Весь организм человека, пронизывают кровеносные сосуды. Они работают в теле, как батареи системы отопления в доме. На холоде сосуды расширяются и прокачивают больше тёплой крови через поверхность тела. Становится теплее. На жаре они сужаются, чтобы кровь не перегрелась от этой поверхности и не перегрела внутренние органы. Поэтому так важно научить кровеносные сосуды быстро сжиматься и разжиматься — приспосабливаться к смене тепла и холода. Тогда организм сможет дать отпор микробам, вызывающим простуду и другие инфекционные заболевания

Чтобы победить в борьбе организма с простудой, следует выполнять законы закалки.

**ЗАКОН ПЕРВЫЙ**

Промокнешь под холодным дождём осенью — заболеешь. Под летним тёплым дождём побегаешь — и ничего не случится. Конечно, тот дождик холодный, а этот — тёплый. Вот и телу нужно постепенно привыкать от тёплого к холодному дождику. Устройте дождик с помощью душа дома. Нет в квартире душа, тогда используйте обливание или даже обтирание.

**ЗАКОН ВТОРОЙ**

Делать это нужно каждый день! Обязательно каждый день!

**ЗАКОН ТРЕТИЙ**

Начинать закаливание нельзя, если болен гриппом или болит горло. Перед началом закаливания обязательно вылечить зубы.

**ЗАКОН ЧЕТВЁРТЫЙ**

Если даже вы начали обливать ребенка контрастным душем, для закалки этого мало. Нужно, чтобы закаливали и одежда, и свежий воздух, и солнце, и ветер.

Вода, воздух, солнце – понятно. А как может закаливать одежда? Всегда одевайте ребенка по погоде, не кутайте! Если ребенок приходит вспотевшим, значит одели слишком тепло.

**С чего начать закаливание?** Возьмите смоченную в холодной воде и слегка отжатую губку (или полотенце) и сверху вниз оботрите всё тело. Потом энергично разотрите сухим полотенцем. Так, чтобы стало совсем тепло, а тело чуть-чуть покраснело. Делать так нужно каждое утро.

Следующая процедура (для подготовленных) - обливание под душем. Во время обливания нужно менять температуру воды, постепенно переходя от горячей к холодной и затем сразу к горячей. И так несколько раз. А потом тоже растереться.

Неплохая водная процедура - купание в тёплую погоду в открытом водоёме.

Для закаливания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Только не перестарайтесь! Закаливание на воздухе можно начинать при температуре 18-20 градусов, при слабом ветре. Первую такую «ванну» принимай не более 10-12 минут. Увеличивай ежедневно время на 5-6 минут.

Знаете ли вы, как кузнецы готовили мечи для богатырей? Металл, чтобы он стал крепким, много раз разогревали, а затем резко охлаждали в воде. Причём с каждым разом он разогревался всё сильнее и сильнее, а вода с каждым разом была всё холоднее и холоднее.