**Закаливание**

**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

***закаливание.***

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.

*I*

**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**

1.Умывание и другие гигиенические процедуры

2.Влажное обтирание

3.Обливание ног

4.Душ, общее обливание

5.Купание в водоеме

6.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 радражителям;
* учитывать индивидуальные особен­ности организма ребенка;
* обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процеду­рам;
* перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.