**Лечебно - профилактическая работа**

**Закаливание**

**Закаливание** – это система мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни. Невозможно закалить ребёнка раз и навсегда или придумать лекарство, которое решит все проблемы. Приступив к процедурам закаливания, знайте, что их выполнение необходимо делать каждый день. Если возникает перерыв в течение курса процедур на двое или более суток, весь комплекс мероприятий следует возобновить с первого занятия, так как за это время накопленный эффект утрачивается.

**Режимы** (продолжительность, последовательность и методология) и алгоритм индивидуальных занятий для каждого ребёнка составляется медицинским работником, с учётом особенностей его организма и доступных в распоряжении средств.

**Практика** закаливания в детских учреждениях обычно используют методики, которые абсолютно безвредны, их безопасность подтверждена требуемыми исследованиями, и при необходимости, сертификатами соответствующих медицинских и педагогических организаций.

**Положительные моменты закаливания**

**1** – закалённый ребенок достаточно спокойно переносит сезонные и суточные атмосферные изменения окружающей среды с сохранением основных режимов питания и сна;

**2** – закалённый ребенок менее подвержен изменениям в деятельности организма под воздействием негативных факторов окружающей среды, устойчив к атакам вирусных и респираторных заболеваний;

**3** – закалённый ребенок выделяется значительно увеличенной стрессоустойчивостью и обладает меньшей склонностью к переутомлению.