**Как закаливать детей дошкольного возраста?**

 Организм маленького ребенка чаще всего подвержен простудам, чтобы здоровью малыша ничего не угрожало, необходима обязательная закалка.
Закаливание - что же это такое? Мы часто слышим эту фразу «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

 Так что же такое закаливание? Закаливание – это специальные процедуры, позволяющие организму человека приспосабливаться к не благоприятным условиям, без вреда к здоровью.
Но закаливание – это не просто мероприятия, это правильно построенный режим дня, своеобразный образ жизни человека.

Закаливание необходимо начинать с грудного возраста ребенка, когда его организм начинает отвыкать от утробы матери и приспосабливаться к внешнему миру. Закаливание детей является неотъемлемой частью профилактики от простудных заболеваний. Многие молодые мамочки, проходя ежемесячный прием у своего педиатра, слышат советы о том, что организм ребенка необходимо закалять.

Самое первое и необходимое в [закаливании детей](http://vihra.ru/kak-zakalivat-detej-doshkolnogo-vozrasta/) – **это прогулки на свежем воздухе.** Именно прогулки закладывают основу здоровья ребенка. В летнее время года они могут быть до 6-8 часов, а в зимнее время 1-2 часа. Одежда должна быть удобной, и теплой, если на улице прохладно, только не слишком, чтобы малыш не простудился, если вдруг вспотеет.
На улице можно делать какие-нибудь физические упражнения или **играть в подвижные игры.** Это кстати тоже является основой закаливания. **Гимнастика** может быть не только на улице, но и утром после сна. Выполнять её нужно не более 10-12 минут.
**Водные процедуры**. Умывание, обтирание, душ – это не только гигиена, но и закаливание детей. Притом это очень весело, особенно если в водных процедурах участвуют родители или любимые игрушки малыша.
После водных процедур очень хорошо пойдет **обтирания полотенцем**. Полотенце должно быть махровым и мягким. Обтираться нужно влажным полотенцем до легкого покраснения кожи. Вода, в которой будет смочено полотенце, должна быть не выше 30 градусов, затем постепенно температуру необходимо снижать до комнатной.
**Солнечные ванны и купание** в озерах. Не просто развлечение. Оно напоминает своеобразный контрастный душ, а это бодрит и помогает организму приспосабливаться к перепадам температуры. Да еще как весело поплескаться в каком ни будь водоеме.
**Хождение босиком**. Тоже закаливание. Особенно хорошо походить по траве, речному песку, или даже по обычному полу. Такую процедуру можно проводить летом, когда на улице жарко и в тапочках довольно неуютно. Такую процедуру советуют проводить даже [педиатры](http://vihra.ru/kogda-i-kakoj-vrach-nuzhen-rebenku/).
**Дневной сон** тоже является закаливанием организма ребенка. Дневной сон помогает ребенку восстановить силы и не переутомится к концу дня. А сон на свежем воздухе особо полезен. Поэтому, когда ребенок спит, открывайте окно на проветривание. Только сильно студить комнату не нужно, температура должна быть на 1-2 градуса ниже обычной.

 Закаливание можно проводить и дома, и на улице. Закаливающие процедуры проводятся и в дошкольных учреждениях. В группе своих сверстников ребенок будет охотнее, и умываться, и делать зарядку, и гулять на улице, и спать днем.
**Здоровье ребенка постоянно нуждается в закаливающих процедурах и не стоит их бояться. Родители сами могут принимать такие процедуры, хотя бы для того чтобы завлечь ребенка. Да и самим полезно.**