**«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»**

Одним из эффективных средств укрепления **здоровья является закаливание организма**, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей.

И так, что же такое **закаливание организма**?

**Закаливание** – это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды *(изменение температуры, атмосферное давление, магнитные бури и т. д.)*.

**Закаленный ребенок – тот**, кто достаточно устойчиво переносит все изменения во внешней среде.

Поэтому **закаливание** организма ребенка должно стать образом жизни каждой семьи.

- Нельзя **закалить** ребенка раз и навсегда. Его необходимо **закаливать постоянно**.

- Наше **здоровье** лишь на 20% зависит от экологии и на 50 от образа жизни.

Для укрепления **здоровья** полезны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней, обладают ярко выраженным тренирующим эффектом, способствуют **закаливанию организма**.

Смысл **закаливания состоит в том**, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличение выработки тепла и уменьшение теплоотдачи. При **закаливании** одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Способы **закаливания**.

Традиционные методы **закаливания**: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.

Нетрадиционные: контрастное воздушное **закаливание**, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой.

Контрастный душ.

Самый эффективный метод **закаливания в домашних условиях**.

После зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38\*С в течении 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3\*С, а время обливания сокращается до 20-25 сек. Процедура повторяется 2 раза. Через 1- 1, 5 недели разница температуры воды возрастает до 4-5\*С и в течение 2-3 месяцев достигает отметки 19-20 \*С.

Полоскание горла прохладной водой.

Это один из методов профилактики заболевания носоглотки.

Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37\*С, затем снижается каждые 2-3 дня на 1\*С и доводится до комнатной.

**Закаливание** необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов и непрерывно постепенно снижая температуру воды. Нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

**Закаливанию** подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка.