**Закаливание организма ребенка.**

Закаливанием организма называют повышение его устойчивости по отношению к резким колебаниям температуры и другим метеорологическим условиям. Приучение организма к колебаниям внешней температуры представляет собой своеобразную тренировку сосудистых реакций кожи. Изменения, происходящие в организме в результате закаливания, развиваются медленно и постепенно. Максимальных успехов можно добиться, если начинать закаливание организма с раннего детства. Закаленные дети, как правило, обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью.

**Основные виды закаливания детского организма** – водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание. Их следует проводить с ранних лет постепенно. В случае недомогания ребенка процедуры следует отложить до его полного выздоровления.

*Водные процедуры* можно проводить с момента рождения, они очень хорошо закаливают детский организм. Необходимо проводить ежедневное купание в течение 5 минут (температура воды 35-36 С). Для детей постарше продолжительность купания до 15 минут, постепенно вводя контрастный душ.

Основной момент закаливания – это *прогулки на воздухе*. Ее проводят, несмотря на температуру и погоду, только меняется временной диапазон. Для малышей до года в летний период – это 30-60 минут, а дети постарше во времени не ограничены. Летом хорошо прогуливаться босиком по траве, по камешкам. Это не только закалит организм ребенка, но будет служить профилактикой плоскостопия.

Что касается *обтирания*, его следует проводить полотенцем (губкой), которое смачивают теплой водой, до трех минут начиная с ножек и ручек. Наряду с этим можно проводить контрастное обливание, которое стоит начинать только с ножек, переходя постепенно на все тело малыша.  
  
**Правила закаливания.**

Чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, нужно соблюдать правильную систему их применения. Важнейший принцип закаливания — постепенность увеличения дозировки раздражителя. Первые закаливающие процедуры должны быть такой силы и длительности, чтобы вызывали минимальные сдвиги в организме ребенка. По мере привыкания ребенка к процедурам их силу и длительность можно осторожно увеличивать.

Не менее важны последовательность и систематичность применения различных процедур. Так, к водным процедурам и солнечным ваннам желательно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам; не следует допускать детей к обливанию прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — пока они не привыкли к обливанию. Начатые процедуры не надо прерывать без серьезных к тому оснований, чтобы не снижать уже полученные положительные сдвиги в организме.

Закаливание следует проводить с учетом здоровья, а также физического и психического развития ребенка. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами, насильственное их проведение не способствуют положительному результату.

Важно хорошо продумать и правильно организовать проведение процедур, обставить их так, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.