

# **Закаливание – это здоровье.**

Человеческий организм обладает замечательным свойством приспосабливается к окружающей среде, к её изменениям. В основе закаливания лежит тренировка этой способности организма вырабатывать защитные реакции организма.

**Основные средства закаливания - воздух, солнце и вода.**

Необходимо регулярно и тщательно проветривать помещение. Оптимальная температура воздуха в помещении 17 - 19°. В комнате дети должны находиться в облегчённой одежде.

**Воздух – это самый доступный вид закаливания.**

День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья. Очень хорошо, если пребывание на воздухе будет активным, это подвижные игры, походы.

**Замечательно действие солнечных лучей!**

На организм человека они оказывают многообразное воздействие, повышая сопротивляемость к заболеваниям, улучшая общее состояние здоровья. Начинают солнечные ванны с 4 -5 минут ежедневно, через один – два дня прибавляют по 2 – 3 минуты. Во время приёма солнечных ванн необходимо покрыть голову панамой. Нельзя проводить солнечные ванны натощак, сразу после еды, физических упражнений, при плохом самочувствии.

Летом можно использовать одно из самых лучших средств закаливания – купание в открытых водоёмах.

**Сильным средством закаливания является вода.**

Водные процедуры – это обливания, обтирания, душ.

Обтирание – наиболее простая водная процедура.

Обтирают сначала руки и ноги по направлению к сердцу, затем шею, грудь, живот, спину. Начинают обтирания при температуре воды 32° – 33°, постепенно понижая её до 18°.

Обливание начинают с температуры воды 34°-36°, постепенно её понижают до 19° – 20°. Полезным закаливающим фактором, который доступен всем, является обливание ног и ножные ванны.

**Основные принципы закаливания:**

1. Закаливание лучше всего начинать летом и продолжать в течении всего года.

2. Закаливание можно проводить, если ребёнок здоров.

3. Процедуры должны проводиться систематически.

4. Все закаливающие процедуры нужно начинать осторожно, постепенно увеличивая их интенсивность.

5. Закаливание должно проводиться при положительных эмоциях.

6. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка.