**Для заботливых родителей. Закаливание — первый шаг на пути к здоровью.**
Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и ловкими. Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей.
*Что же такое закаливание организма?
Это* система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды.

*Это* также ряд *повседневных процедур*, не требующих специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание.
Закаливание необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов. 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.

 *Традиционные методы закаливания:* воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.
*Закаливание воздухом*проводят, начиная с выработки привычки к свежему воздуху.

По температурным ощущениям различают: горячие воздушные ванны – свыше 30\*С;

 теплые – свыше 22\*С; средние – 21-22 \*С; прохладные – 17-21\*С;

 холодные 4-13\*С; очень холодные – ниже 4\*С.
Воздушные процедуры – это прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе.
*Закаливание водой*начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная

температура воды должна составлять около 35\*С, продолжительность такой процедуры

 длится от 30с. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1 \*. Конечная

температура составляет 28\*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.

Будьте здоровы!