**«Значение закаливания в жизни ребёнка.»**

Помните слова известной песни-марша Л.Кумача «Чтобы тело и душа были молоды, были молоды, были молоды. Ты не бойся не жары и не холода, закаляйся как сталь» Так что же такое закаливание?

**Закаливание –** «это метод физиотерапии .Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами : воздухом, водой , солнцем»

Почему одни дети редко болеют, не боятся простудиться, а другие при малейшем переохлаждении сразу заболевают? И дело совсем не потому что у одного ребёнка слабый организм, а у другого крепкий. И вот тут и возникает вопрос , что нужно делать , чтобы ребёнок как можно редко болел.

В чём же заключается процесс закаливания? Наш организм постоянно подвергается разным воздействия внешней среды , к этому относится : солнце, воздух, вода. Температура воздуха не бывает постоянной, она может резко повышаться или понижаться. В осенний период часто бывают дожди, одни люди с лёгкостью переносят резкую смену погоды, другие очень тяжело.

Но бывают и такие люди, что даже при незначительном изменении погоды подхватывают насморк, кашляют, у них повышается температура. В таких случаях говорят, что человек заболел, т.е. простудился. Когда начинается простуда, происходит временное снижение сопротивляемости организма. В организме живут микробы, они и есть возбудители болезней. И вот когда человек переохлаждается , то они(микробы), начинают очень быстро размножаться.

И потому надо постоянно тренировать свой организм, чтобы он привыкал к резким температурным изменениям. Для этого и существует закаливание. Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему , но и улучшает обмен веществ, укрепляет сердце, лёгкие, нервную систему.

Из истории известно что великий полководец Суворов родился слабым ребёнком но он самостоятельно занимался закаливанием. Он так закалил свой организм обливанием холодной водой , что выдерживал любые трудности походной жизни.

Вот поэтому начинать закаливать свой организм нужно с первых месяцев жизни. Условные рефлексы быстрее образуются в детском возрасте. Для того чтобы закаливание дало положительные результаты , нужно соблюдать ряд правил.

Закаливание должно проходить в системе, каждодневно. Перед тем как начать закаливание нужно посоветоваться с врачом. Основные средства закаливания :солнце, воздух и вода. Как проходит закаливание воздухом? Начните с малого , проветривайте помещение , где находится ребёнок 3-4 раза в день.

Приучайте спать ребёнка с открытой форточкой осенью и зимой. Гуляйте каждый день на свежем воздухе. Прогулку зимой можно отменить только в сильные морозы ( от 25 С и выше), летом гуляйте в любую погоду. Большое внимание нужно уделять одежде детей, помните что ребёнок постоянно двигается , плотная одежда сковывает движения, ребенок потеет , а это может привести к простуде. Когда ребёнок приходит домой после прогулки, он обязательно должен снять уличную одежду , и надеть лёгкую одежду, в чем ходит дома. При этом помещение должно быть проветрено.

Воздушные ванны также оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Продолжительность таких ванн начинается с 2-3 минут, постепенно увеличивается до 40-45 минут. В летний период воздушные ванны проводятся на открытом воздухе.

Ещё одно из интенсивных средств –это закаливание водой. К этому относится купание, душ, обтирание , обливание. Начинать можно с ежедневного мытья ног прохладной водой , лучше всего это делать перед сном, температуру воды можно постепенно понижать. После этой водной процедуры ноги тщательно вытираются.

В каждой семье можно организовать процедуру обтирания для этого нужно намочить полотенце, отжать его затем последовательно обтирать грудь, ноги, руки до покраснения кожи. Очень хорошо использовать контрастный душ, умывание холодной водой. С осторожностью нужно относиться к закаливанию солнцем. Помните , что долго на солнцепёке находиться нельзя. И помните, что любая закаливающая процедура должна вызывать у ребёнка радость и положительное настроение!