

## Закаливание организма

Закаливание – это ряд мероприятий, способствующих правильному физическому развитию детей. При закаливании используется естественные силы природы – солнца, воздуха и воды. Закаливая ребенка, мы добиваемся того, что у него улучшается регуляция теплообразования и отдачи тепла.

Закаленные дети быстрее приспосабливаются к резким колебаниям погодных условий – холоду, дождю, сильному ветру. Основными правилами всякого закаливания: постепенность, регулярность, последовательность и строго индивидуальный подход.

Самым простым и доступным методом закаливания являются **воздушные ванны**. Их можно делать в комнате, а летом – на открытом воздухе. Ребенок должен быть раздетым и обязательно двигаться и продолжительность 10 – 20 минут.

Хорошим закаливающим мероприятием является **ходьба босиком**. Вообще необходимо много ходить босиком при этом кожа на подошвах постепенно грубеет и восприимчивость к холоду резко снижается.

Полезны и **контрастные ножные ванны**, при которых попеременно используется теплая и холодная вода.

Закаливающий эффект дают ежедневные **полоскание полости рта и зева прохладной кипяченой водой**. Приучать ребенка делать это после каждого приема пищи.

**Солнечные ванны** начинают при температуре воздуха 25 – 30 °С. Продолжительность первой солнечной ванны должна быть не более 4 минут, а потом через каждые 2 дня ее можно увеличить на 2 – 3 минуты, доводя продолжительность до 20 – 30 минут.

Разумное использование солнца, воздуха и воды не только закалит организм, но и окажет целебное действие на легкие ребенка