**Закаливание.**

Закаливание способствует правильному развитию ребёнка, укреплению его здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным влиянием окружающей среды. Под воздействием различных раздражений, получаемым ребёнком из внешнего мира, в его организме вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить изменяющиеся условия жизни. Закалённый организм быстро приспосабливается к колебаниям внешней температуры (к жаре, холоду, ветру, дождю), к физической нагрузке и т.п.

У здоровых, закалённых детей всегда цветущий вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой. Такие дети редко болеют катаром верхних дыхательных путей, гриппом, воспалением лёгких. Кроме того, они реже, чем незакалённые дети, заражаются инфекционными болезнями (корью, скарлатиной, коклюшем, дифтерией), а если и болеют, то переносят болезни легче и почти без осложнений.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. Изменения температуры – очень сильный раздражитель. Они ведут к образованию соответствующих условных рефлексов, при помощи которых организм ребёнка приспосабливается к воздействиям внешней среды.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве закаливания. Не менее важен учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения процедуры.

Выбирая закаливающие процедуры для ребёнка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия.

Здоровые, правильно развивающиеся дети закаляются быстрее и эффективнее. Детей часто болеющих, ослабленных надо закалять очень осторожно: внимательно наблюдать за характером ответных реакций ребёнка, постоянно консультироваться с врачом. Но ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно необходимо для оздоровления.

Закаливающие процедуры не только повышают сопротивляемость к холоду, но и способствуют улучшению регулирующей функции коры головного мозга.

Закаливание принесёт положительный результат лишь в том случае, если силу действия закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) увеличивать постепенно. Повторять процедуры следует систематически в одно и то же время суток. Закаливающие процедуры нельзя отменять даже при лёгких заболеваниях детей, не сопровождающихся значительным ухудшением их общего состояния. В таких случаях надо применять слабодействующие процедуры, менее сильные раздражители: обливание заменять обтиранием, используя воду на 2-3º теплее той, какую применяли, когда ребёнок был здоров. После выздоровления ребёнка температуру вновь постепенно следует снизить.

По мере изменения условий, связанных с характером погоды, закаливающие процедуры надо не отменять, а несколько изменять. Например, общую воздушную ванну, применявшуюся в жаркие дни, при похолодании заменить прогулкой с частичным обнажением только рук и ног.

Совершенно необходим постоянный контроль врача за здоровьем детей при воздействии на них воздуха, солнца и воды. Только врач при систематическом наблюдении сможет определить характерные особенности организма ребёнка и установить для каждого из них дозировку всех видов закаливания.

Мероприятия по закаливанию состоят из закаливания воздухом (прогулок, воздушных ванн в комнате и на улице и сна на открытом воздухе); водных процедур (обтирания, обливания, купания) и солнечных ванн.