

# Закаливание детского организма

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от частых заболеваний? Эти вопросы беспокоят каждого родителя. Ответ один - повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Но, к сожалению, у детского организма они до конца не сформированы. И самый эффективный способ их тренировки - это закаливание детей дошкольного возраста.

## Что же такое закаливание?

Закаливание дошкольников - это целая система определенных процедур, направленная на адаптацию организма к различным намеренным воздействиям, в режиме дня для тренировки защитных механизмов тела ребенка.

**Чтобы добиться положительного эффекта, необходимо соблюдать следующие основные принципы закаливания:**

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (поэтапный переход от слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными;
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земля, воздух, солнце, снег, вода);
- комплексность процедур (не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, плавание, бег, баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние здоровья своего ребенка. Каждый организм индивидуален, поэтому при выборе температур, методов растирания, средств и форм закаливания следите за физическим, психологическим и эмоциональным состоянием своего малыша.

**Выполняйте закаливающие процедуры с ребенком каждый день и будьте здоровы!**