

«**Закаливание детей 2–3 лет»**

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его.
Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.
Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.
Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.
Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.
Чтобы получить положительный эффект, необходимо:
1.Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2.Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3.Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.
Существуют 3 основных способа закаливания детей:
1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем. И конечно же не нужно забывать об утренней гимнастике и гимнастике после сна.
Утреннюю гимнастику и гимнастику после сна проводят в теплое время года при одностороннем проветривании.
в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом - на открытом воздухе.
Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.