

«**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.