**За последние годы значительно выросло число болеющих детишек по причинам неблагоприятного состояния окружающей среды, плохой наследственности, некачественного уровня здравоохранения, сидячего образа жизни.**

**Поэтому крайне необходимо повышать устойчивость организма ребенка к отрицательному воздействию факторов внешней среды путем систематического закаливания.**

**Правильнее всего начинать легкое закаливание малышей уже с рождения, тогда к трехлетнему возрасту они будут подготовлены к увеличению продолжительности процедур.**

**Довольно часто у незакаленного ребенка наблюдаются головные боли, головокружение, пониженное содержание гемоглобина, что может отрицательно сказаться как на физическом, так и на умственном развитии малыша.** 

**Вот почему вопрос закаливания детей 3-х лет становится чрезвычайно актуальным.**

**Здоровье ребенка зависит не только от наследственных факторов и индивидуальных особенностей, чрезвычайно важными считаются оздоровительные меры воздействия на организм ребенка.**

**Самой эффективной мерой врачи считают закаливание детей в детском саду.**

**Основная цель, преследуемая работниками детских дошкольных учреждений – это система проводимых мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма ребенка к перепадам суточных и сезонных температур, негативному воздействию атмосферного давления, изменению магнитных и электрических полей Земли и других разнообразных неблагоприятных процессов, которым подвергается ребенок за время своей жизни.**

**Закаленный организм ребенка дошкольного возраста абсолютно не реагирует на подобные негативные атмосферные и температурные изменения.**

**Закаливание детей должно быть регулярным и эффективным.**

**Совершенно невозможно закаливать детей в детском саду и при этом дома оберегать их, как домашнее растение в оранжерее.**

**Закаливание – это неизменный образ жизни ребенка дома и в детском саду. Совершенно невозможно закалить ребенка один раз на всю жизнь.**

**По статистике закаленные дети болеют очень редко.**

**Однако на такой ответственный шаг решится непросто.**

**Ведь мамам трудно отважится закалять своё дитя.**

**Переживая за здоровье ребенка, мамы слишком укутывают детей, надевают лишнюю одежду, в итоге получают обратный эффект.**

**Ребенок начинает потеть, и малейший ветерок может вызвать простуду.**

**Но и закалка должна быть в меру.** 

**Основные правила успешной закалки:**

* **нужно быть решительным и верить в успешный результат;**
* **закаливание следует начинать с принятия воздушных ванн;**
* **закаливание должно проводиться систематически;**
* **следить, чтобы не было переохлаждения;**
* **не проводить закаливание, если ребенок болен;**
* **данную процедуру нужно проводить постепенно.**

**Благодаря процедуре закаливания дети перестают болеть простудными заболеваниями.**

**К тому же в сравнении с не закаленными детками легче переносят инфекционные болезни.**

**Лучший способ укрепить малышу хрупкий иммунитет – комбинировать закаливающие процедуры  с массажем или утренней зарядкой.**

**Важно, чтобы ребенок понимал, зачем все это делается.**

**Объясните ребенку в доступной форме, зачем ему контрастный душ, водные процедуры, обтирания, полоскания горла.**

**И даже если ребенок вас не совсем поймет, ничего страшного.**

**Детям часто бывает важно само наличие объяснения.**

**Именно с этого и стоит начинать закаливание детей дошкольного возраста.**

**Так же очень важно, чтобы ребенку в процессе было интересно и весело.**

**Ведь именно в таком возрасте формируются многие устойчивые привычки.**

