**Закаливание детей дошкольного возраста**

 Наша любовь к ребёнку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребёнка. Одним из таких элементов является закаливание, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни, обтирание, обливание, умывание прохладной водой. Закаливание ребёнка очень важно для его здоровья и оказывает следующие воздействия:

- снижение риска простудных заболеваний;

- рост сопротивляемости заболеваниям;

- укрепление и развитие мышц тела;

- ускорение интеллектуального развития;

- выработка общей стрессоустойчивости;

- формирование сильного характера ребёнка и его будущего здорового образа жизни.

 Дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Здоровье – более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия (такое определение выдвинуто Всемирной организацией здравоохранения).

 Можно без преувеличения сказать, что научно обоснован­ные методы закаливания являются неисчерпаемыми источни­ками приумножения здоровья детей различного возраста.

 Важно, чтобы закаливание в детском возрасте заложило основу для приумножения здоровья и в последующие периоды жизни.

Закаливание - мощное оздоровительное средство - с его помощью

можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

 Закаливающие мероприятия подразделяются на **общие и специальные.**

* **Общие закаливающие мероприятия** проводятся на протяжении

повседневной жизни ребёнка и предусматривают **правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду, соответствующий возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.**

* **Специальные закаливающие процедуры** требуют не только полного

здоровья, но и, в отличие от неспециальных закаливающих процедур, большей исходной устойчивости, резистентности организма к средовым факторам.

 **Специальные закаливающие воздействия** предусматривают: **ультрафиолетовые облучения, воздушные, световоздушные ванны и водные процедуры, в том числе и плавание.**

 Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

 **Закаливание может быть поистине неисчерпаемым источником приумножения здоровья детей.**