**ЗАКАЛИВАНИЕ-ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**

Что же такое закаливание?

Под термином *«****закаливание****»* принято понимать систему конкретной тренировки в организме процессов терморегуляторного характера, состоящую из процедур, повышающих иммунитет и общую выносливость организма.

Безусловно, у [**закаливания есть и противники**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zakalivanie)(куда без них), и сторонники. Но в целом, при соблюдении правил, **закаливание** приносит исключительно **пользу**, и доводы противников, как правило, основаны на результатах неграмотно проведенных процедур.

**Польза закаливания** в усилении иммунитета. У **закаленного** организма более низкая чувствительность к любым температурным перепадам, а значит — более высокое сопротивление сезонным заболеваниям.

В каком возрасте начинать [**закаливать детей дома**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zakalivanie-konsultacii)? Этот вопрос волнует каждую маму, для которой здоровый образ жизни ее чада стоит на первом месте.

 1!Естественно, начинать процедуры следует только после [**консультации у педиатра**](https://www.maam.ru/obrazovanie/konsultacii-dlya-roditelej), осмотра малыша и с учетом его состояния здоровья.

2!Время проведения процедуры. Важно понимать, что эффект **закаливания** напрямую зависит от того, на постоянной ли основе вы проводите процедуры. 1-2 **закаливания** в 2 недели и в разное время лишь подорвут здоровье малыша. Процедура должна проходить в одно и то же время и в регулярном режиме – то есть, постоянно. Только тогда от нее будет толк.

3!Интенсивность нагрузки. Прежде всего, она должна возрастать постепенно. Интенсивность нагрузки должна быть не слишком сильной, но и не слишком слабой, и увеличивать ее следует постепенно – от процедуры к процедуре.

4!Настроение и состояние **ребенка**. Не рекомендовано проведение подобных процедур, если малыш в плохом настроении. **Закаливание** должно приносить только положительные эмоции, иначе оно не идет впрок. Именно поэтому рекомендуется проводить процедуры в игровой форме с абсолютным вовлечением в них всех членов семьи. И категорически запрещены процедуры, если малыш болен.

Не начинайте процесс **закаливания** чада с обливания холодной водой. Это стресс даже для взрослого организма, а уж для малыша – тем более. Начинайте с воздушных ванн, частого проветривания, сна в комнате при открытом окне и проч.

**Закаливание** должно проходить в сочетании с другими мероприятиями: правильное питание, физическая нагрузка и прогулки, четкий режим дня.

Не начинайте процесс **закаливания** чада с обливания холодной водой. Это стресс даже для взрослого организма, а уж для малыша – тем более. Начинайте с воздушных ванн, частого проветривания, сна в комнате при открытом окне и проч.

При выборе метода **закаливания важно понимать**, что огромное значение имеет возраст **ребенка**.

Обтирания и умывание прохладной водой остается в силе для любого возраста.

Бегаем босиком! При отсутствии сквозняков вполне допустимо бегать по полу босиком. Конечно, если у вас не бетонные полы или ледяная скользкая плитка. Специалисты рекомендуют также *«коврик»* из морской гальки, по которому можно ходить прямо в комнате.

Контрастный душ. В данном случае мама меняет температуру воды с теплой на прохладную и обратно. Температуру, опять же, как и во всех случаях, понижают постепенно!

Обливание. Если ваш кроха приучен к обливанию из кувшинчика с раннего возраста, то можно переходить и к более прохладным обливаниям. Главное, чтобы вода не стала шоком, как для крохи, так и для его организма. Важно после обливания растереть тело полотенцем до легкого покраснения. Не менее эффективным закреплением эффекта будет и массаж.

*«Окуная»* чадо в солнечные ванны, помните про **вредное** воздействие УФ-лучей. Загорать на солнышке можно начинать только после 3-х лет, и то — дозировано (для юга страны – с 8-ми до 10-ти утра, а для средней полосы – 9-12 утра). Обычно **закаливание** сочетают с физической активностью.

Ищите способ привить хорошую привычку через игру — и будьте для чада хорошим примером.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**