***Если хочешь быть здоров-закаляйся!***

 Долг каждого воспитателя, долг родителей в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Закалить себя – это значит сделать свой организм физически крепким, сильным, стойким, выносливым.

 Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении - + 19-+20 °С градусов. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье. Соблюдение этих рекомендаций можно считать одним из закаливающих моментов.

 Самый доступный вид закаливания, водные процедуры. Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

Зарядка, водные процедуры, способствуют тому, что ты становишься бодрым, у тебя появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.

*Если хочешь, чтобы твой организм был крепким и мог сопротивляться любым болезням, - закаляйся!*

 Конечно, сначала эта процедура не кажется приятной, но к ней быстро привыкаешь. Пройдёт немного времени, и тебе даже понравится. Постепенно тебе не станут страшны ни жара, ни мороз, ни сквозняки, не надо будет кутаться в сто одёжек.

 

 ***Как же действует закаливание?***

 Весь организм человека, и твой тоже, пронизывают кровеносные сосуды. Они работают в твоём теле, как батареи системы отопления в доме. На холоде сосуды расширяются и прокачивают больше тёплой крови через поверхность твоего тела. Тебе становится теплее. На жаре сосуды сужаются.

 Поэтому так важно научить твои кровеносные сосуды быстро сжиматься и разжиматься — приспосабливаться к смене тепла и холода. Тогда организм сможет дать отпор микробам, вызывающим простуду и другие инфекционные заболевания.

Если ты боишься простуды, немедленно вступай с ней в бой до полной твоей победы. Но чтобы победить, следует выполнять законы закалки.

 ***Закон первый.***

 Промокнешь под холодным дождём осенью — заболеешь. Под летним тёплым дождём побегаешь — и ничего не случится. Конечно, скажешь ты, тот дождик холодный, а этот — тёплый. Вот и давай постепенно перейдём от тёплого к холодному дождику. Устроим дождик с помощью душа дома. Нет в квартире душа, тогда используем обливание или даже обтирание.

***Закон второй.***

 Делай это каждый день! Обязательно каждый день!

***Закон третий.***

 Начинать закаливание нельзя, если болен гриппом или болит горло. Перед началом закаливания обязательно вылечи зубы.

***Закон четвёртый.***

 Вот ты начал обтираться или принимать душ. Но этого мало. Нужно, чтобы закаливали и одежда, и свежий воздух, и солнце, и ветер.

 С чего начать закаливание? Возьми смоченную в холодной воде и слегка отжатую губку (или полотенце) и сверху вниз оботри всё тело. Потом энергично разотрись сухим полотенцем. Так, чтобы тебе стало совсем тепло, а тело чуть-чуть покраснело. Приятно? Делай так каждое утро.

 Следующая процедура для подготовленных обливание под душем. Во время обливания надо менять температуру воды, постепенно переходя от горячей к холодной и затем сразу к горячей. И так несколько раз. А потом тоже надо растереться докрасна.

 Неплохая водная процедура - купание в тёплую погоду в открытом водоёме.

Для закаливания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Только не перестарайся! Закаливание на воздухе можно начинать при температуре 18-20 градусов, при слабом ветре. Первую такую «ванну» принимай не более 10-12 минут. Увеличивай ежедневно время на 5-6 минут.

Знаешь ли ты, как кузнецы готовили мечи для богатырей? Металл, чтобы он стал крепким, много раз разогревали и затем резко охлаждали в воде. Причём с каждым разом он разогревался всё сильнее и сильнее, а вода с каждым разом была всё холоднее и холоднее.

