

## ***Рекомендации инструктора по физической культуре. «Закаливание – не экстрим для малыша!»***

Вы думаете, что закаливание детей — это просто?  
Не спешите!

Сейчас вы узнаете несколько секретов, которые помогут вам сделать закаливание малыша действительно полезным и безопасным.

«Здравствуй, мое маленькое чудо! Как хочется передать тебе самое лучшее, самое ценное, самое дорогое...»

Милые мамы, согласитесь, что такая мысль возникает у вас ежеминутно, ежесекундно.

И как же, действительно, хочется сделать его счастливым.

Первый подарок вы уже сделали - вы подарили ему жизнь, а теперь поговорим о том, что в этой жизни больше всего ценится, о здоровье.

А точнее, о том, как научить организм ребенка бороться, выживать, адаптироваться в этом, далеко не комфортном мире.

Только не пугайтесь, мы будем говорить о ЗАКАЛИВАНИИ детей.

И давайте сразу определимся:

***Закаливание — это не экстрим для малыша!***

А ваш малыш не обязан свои первые шаги делать по снегу и мы не будем окунать его в ледяную воду.

Но, однако, приучать малыша к изменяющимся условиям окружающей среды просто необходимо.

После рождения организм потенциально готов справляться с большими нагрузками, перепадами температур, и даже «вооружен» для борьбы с различными вирусами и инфекциями.

Природа наградила нас с самого рождения невообразимо большими возможностями, благодаря которым мы выживаем как биологический вид, несмотря на экологию, низкий уровень медицины, снижение общей двигательной активности.

Но постепенно, за ненадобностью, многие из возможностей мы утрачиваем.

Смысл в закаливание детей как раз и состоит в поддержании этих столь важных функций организма.

И чтобы эти способности не угасали, необходима тренировка.

Итак, с первой минуты рождения организм ребенка наделен многими защитными способностями, и наша задача — сделать так, чтобы они постепенно не угасли. И сделать так, чтобы проводимые вами мероприятия, приносили пользу, а не вред.

***Для этого напомним несколько правил:***

1. Занятия должны быть регулярными. Процедуры, которые проходят «иногда» и «время от времени» могут произвести обратный эффект.
2. Нагрузки, время, силы воздействия тепла, холода должны увеличиваться постепенно

3. И, конечно, обязательно надо учитывать индивидуальные особенности малыша, его физическое состояние, настроение.

**Закаливание** – это процесс повышения сопротивляемости и устойчивости организма к воздействию внешних факторов.

То есть, постепенная тренировка организма ребенка и приведение организма в такое состояние, когда он самостоятельно, без помощи лекарств и грелок успешно побеждает всякие нехорошие нападающие вирусы, а также стойко переносит изменение привычных условий обитания.

Причем заметьте, закаливать можно не только от воздействия холода, но также и от воздействия излишнего тепла.

**Цель закаливания** – это повышение устойчивости организма к воздействию окружающей среды. То есть повышение иммунитета ребенка.

Чтобы сделать малыша более крепким и защищенным в мире, где он чуть ли не каждый день встречается с все новыми бактериями и инфекциями.

Да, кстати, о личном примере не забыли?

Закаливание детей лучше всего репетировать на своем собственном любимом организме.

Тогда ощущения вашего малыша вы будете представлять просто чудесно.



***Я здоровье укрепляю,  
Спортом занимаюсь,  
И холодной водой  
Утром обливаюсь!***