**Что же такое закаливание?**

Во–первых, закаливание — это система закаливающих моментов в ритме дня, а не только какая–либо одна закаливающая процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

Во–вторых, закаливание — это активный процесс. Он предполагает намеренное использование естественных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма.

Закаливание — вхождение детей в состояние независимости от окружающей среды, это система жизни, мышления, непрерывная и многоплановая. Закаливание начинается дома с пробуждением ребенка, продолжается в течение всего дня в саду и заканчивается дома вечером перед сном.

**Принципы закаливания:**

Принцип первый — р е г у л я р н о с т ь. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Принцип второй — п о с т е п е н н о с т ь. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип третий — м н о г о ф а к т о р н о с т ь природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, воды. К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе. Например, купаться не в бассейне, а в реке, ходить босиком не только по полу, но и по мягкой тропинке и т.д.

Принцип четвертый — к о м п л е к с н о с т ь. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Принцип пятый — закаливание должно проходить на фоне п о л о ж и т е л ь н ы х эмоций.

Принято считать, что самым лучшим временем для закаливания является лето, т.к. в это время на детей воздействует множество разнообразных природных факторов: солнце, воздух, ветер, вода, в которой ребенок может плескаться целый день, земля, песок, трава, по которой ребенок бегает босой. В этот период организм ребенка уже достигает определенной степени закаленности.

Закаляйтесь сами вместе с вашими детьми! Если вы еще не начали закаливание, то приобщайтесь к нему вместе с вашими ребятами. Вы будете хорошим примером для подражания; это еще одна возможность общения с ребенком; да и совместное дело спорится лучше и веселее.