**Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

 Уважаемые родители! Закаливание – направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Очень важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают число простудных заболеваний в 2-5 раз, кроме того, оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработке гигиенического режима.

 Начинать закаливаться можно в любом возрасте. Предварительно посоветовавшись с врачом, он поможет вам установить форму закаливающих процедур и их дозировку.
При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя.

 Самое благоприятное время для начала закаливания водой – лето. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней гимнастики. Вначале применяют лёгкие водные процедуры с температурой воды 33-34 градуса. Затем переходят к более сильным, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1 градус, и постепенно за 1,5-2 месяца доводят её, в зависимости от самочувствия и состояния здоровья, до 20-18 градусов и ниже. Во время процедуры не должно быть никаких неприятных ощущений и озноба.

 При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание.
 Обтирание – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала обтираются лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого также обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.
 Обливание – следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. Для первых обливаний применяется вода с температурой около 30 градусов, а в дальнейшем температура снижается до 15 градусов и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры – 3-4 минуты.

 Попробуйте начать закаливание всей семьей. Будьте здоровы!