

Если хочешь быть здоров - закаляйся

Закаливание – это тренировка защитных сил организма. Особую важность это имеет для детей, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам

Чем можно закаляться?

К основным средствам закаливания относятся **вода, воздух и солнечные лучи**. Выбор процедур зависит от состояния здоровья, географических и климатических условий места жительства, времени года.

Способы закаливания

1. Обтирание
2. Контрастный душ
3. Купание в проруби
4. Воздушные ванны и прогулки

Если вы решили заняться закаливанием, надо учитывать возраст ребенка и индивидуальное состояние, приступать к закаливанию можно только в здоровом состоянии и начинать с небольших доз и простейших способов.

Главные правила закаливания

- Только **регулярность** проведения закаливающих процедур даст нужный результат.
- **Постепенное** увеличение дозировки процедур. Например, температура воздуха и воды понижать на 2-3 градуса каждые 2-3 дня.

