***Рекомендации инструктора по физической культуре.***

***«Закаливание водой круглый год»***

**Закаливание** есть способ «обучения» организма правильному реагированию на холод или иной фактор внешней среды.

Получив новую информацию о внешней среде, постепенно познавая ее, организм учится правильно на нее реагировать.

**Основные правила закаливания:**

Снижение температуры и увеличение времени процедуры должно быть:

-последовательным и постепенным;

-процедуры необходимо проводить систематически, без больших перерывов;

-желательна комбинация разнообразных закаливающих факторов.

**Летом** закаливание водой осуществляется посредством купания в открытых или закрытых водоемах при температуре воды не ниже 20 °С. Температура воздуха не должна быть ниже 18 — 20 °С.

Купание можно повторять 2 — 3 раза через 1,5 — 2 ч.

Начинают купание с 5 минут, постепенно увеличивая время пребывания в воде на 1 — 2 минуты, и доводят время процедуры до 10 минут, не увеличивая его в дальнейшем.

**Осенью** рекомендуются ежедневные утренние обтирания тела влажным полотенцем, обливания водой, контрастный душ. Температура воздуха в помещении, где проводятся процедуры, должна быть около 20 °С. Начинают водные процедуры, используя теплую (около 30 °С) воду, постепенно снижая ее температуру через каждые 5 — 6 дней на 1 — 2 °С и доведя ее до 22 — 20 °С. Продолжительность обливания — около 1,5 минут. При посещении бассейна продолжительность купания сначала должна быть 1,5 — 2 минуты, постепенно увеличивать ее и довести до 10 — 15 минут.

Перед сном рекомендуется обливание стоп или колен прохладной водой с последующим их растиранием полотенцем. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура.

Контрастные водные процедуры в домашних условиях начинают с температуры воды не ниже 30 °С. Постепенно в течение недели температуру снижают до 20 °С.

**Зимой** водные процедуры проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С.

Утренний душ или обтирание тела влажным полотенцем начинают при температуре воды 35 °С. Через каждые 5 — 7 дней ее постепенно снижают и доводят до 24 °С. При этом длительность водной процедуры не меняется и остается в пределах 1 — 1,5 минут.

**Весной** с целью закаливания проводят утренние обтирания конечностей, шеи, туловища. Затем начинают обливание водой частей тела или всего туловища, начиная с исходной температуры воды 35 °С. Понижая температуру воды постепенно (через 1—3 дня) на 1 °С в течение 2 — 3 недель, ее доводят до комнатной температуры. Обливания в течение 2 — 3 минут лучше проводить утром, после физических упражнений или не позднее чем за 1,5 —2 ч до сна.

После водной процедуры вытираются насухо махровым полотенцем.

Хождение босиком по росе, снегу, мокрым камням, а также купание в холодной воде — также эффективные способы закаливания.

Используя высокую теплопроводность воды, с ее помощью можно сжигать излишки жиров. 15-минутное купание в 20-градусной воде заставляет организм дополнительно выделять 100 килокалорий тепла, которое вырабатывается за счет утилизации жировых отложений.

Прохладные водные процедуры способны усиливать аппетит, успокаивать центральную нервную систему.

Отличная тренировка сосудов, улучшение защитных функций кожи и усиление активности других органов достигаются чередованием холодных и тепловых водных воздействий на организм.

***Я здоровье укрепляю,***

***Спортом занимаюсь,***

***И холодною водою***

***Утром обливаюсь!***