***Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает также глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.»***

***Плутарх***

***«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить***

***крепость духа.»***

***В. Гюго***

Очень важно понять, что здоровье человека– его главное богатство.

Поэтому нужно беречь себя, заниматься профилактикой заболеваний, вести здоровый образ жизни… И тогда крепкое тело и бодрость духа будут

сохранены на долгие годы. Больной человек не может быть счастливым.

***Девять десятых нашего счастья зависит от нашего здоровья.»***

***Шопенгауэр А.***

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья– осенью и весной, когда сырая погода с температурой воздуха около нуля градусов благоприятствует размножению болезнетворных бактерий и вирусов. Победить вирусы поможет закаливание детского организма.

***Закаливание: от простого к сложному***

Вот это Вы должны запомнить и жить под этим лозунгом. Делайте выбранные процедуры каждый день. Такая методика позволит Вам добиться хороших результатов. Таким образом, запомните первое правило: что бы ни случилось, а закалка проводится ежедневно! Только повторение закаливающих процедур помогает добиться результата.

Если Вы сделали длительный перерыв, то все успехи пошли насмарку. Если Вы, к примеру, заболели и не могли проводить процедуры, начинайте сначала. И постепенно усиливайте воздействие. Понемногу следует увеличивать нагрузку, то есть увеличивать время воздействия и снижать температуру воды или воздуха. Но в этом процессе недопустимы резкие скачки. Чем дольше Вы закаляетесь, тем дольше сохраняется эффект. Так, например, у человека, закаливающегося три месяца результаты закалки «держатся» до трех недель. Детский организм «забывает» все эффекты

закаливания всего за неделю. Поэтому не делайте долгих перерывов.

 Первые Ваши сеансы закаливания должны быть очень простенькими и совсем не обременительными для организма. Если сразу бухнуться в ледяную прорубь на полчаса, то результат может быть весьма плачевным. Если Вы подвержены простудам, то тем более начало закаливания должно быть очень мягким. Постепенно снижайте температуру воды в душе, приучайте организм к этому. А когда Вы начнете спокойно выдерживать холодный душ, можно выходить и в прорубь.

При закаливании малышей, Вы можете отметить, что их организм более ярко реагирует на процедуры. Поэтому, в закаливании детей недопустима спешка.

Вообще при наличии любых заболеваний, перед началом закаливания проконсультируйтесь у врача. Если же Вы серьезно больны, все процедуры согласовывайте со специалистом. Постоянно проверяйте свое состояние, контролируйте частоту сердечного ритма, давление, массу тела, аппетит. Обращайте внимание и на общее самочувствие. Если какие-либо показатели ухудшились – значит, Вы не правильно закаливаетесь.

***Закаляйся, если хочешь быть здоров,***

***Постарайся позабыть про докторов,***

***Водой холодной обливайся,***

***Если хочешь быть здоров!***