Закаливание не только укрепит иммунитет, но и оздоровит нервную и костно-мышечную системы, улучшит работу внутренних органов, активизирует обмен веществ, а еще поднимет тонус и настроение. Помните, что солнце, воздух и вода – лучшие друзья для начала закаливания.

**Солнечные ванны – вовсе не означают, что нужно лежать на пляже**

**Прогулка в обеденный перерыв на солнце** может насытить организм витамином Д. Главное не забывайте про солнцезащитный крем и головной убор. Самое подходящее время для нахождения под солнцем от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера.

Одним из эффективных способов укрепления иммунитета считается закаливание водой.

**Процедуры водного закаливания поэтапные:**

* умывание прохладной водой;
* гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
* ванны для ног, обливание ног;
* общее обливание;
* контрастный душ;
* купание в открытых водоемах.

**Массаж стоп.** Прекрасная закаливающая процедура – ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние здоровья. Если вы боитесь ходить босиком даже на даче, то специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

При закаливании важно соблюдать правила:

**Регулярность**

Процедуры по закаливанию должны проводиться ежедневно. Только при регулярных процедурах можно достичь эффекта.

**Постепенность**

Главное условие правильного закаливания – это медленное и плавное понижение температуры воды или воздуха и постепенное увеличение продолжительности процедур.

**Учет индивидуальных особенностей организма**

Во время процедур осуществляйте контроль над самочувствием. Это пульс, частота дыхания, общее самочувствие, уровень артериального давления, сон, аппетит, масса тела. Все эти показатели не должны ухудшаться.

Закаляйтесь с пользой для здоровья!

<https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/kak-pravilno-zakalivat-organizm/>