**Закаливание водными процедурами.**

При закаливании водными процедурами применяют обтирание, обливание и купание.

Все закаливающие процедуры, связанные с применением воды, оказывают положительное воздействие только при соблюдении соответствующих правил. Так, выбирать средства закаливания водой необходимо с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей; начинать закаливание следует со слабодействующих процедур и постепенно, переходить к сильнодействующим; снижать температуру воды надо постепенно, с учётом возраста и состояния ребёнка; закаливающие процедуры важно проводить систематически, в одно и то же время дня.

Наиболее простой процедурой является обтирание тела ребёнка мягкой варежкой или губкой, смоченной в солёной воде (одна чайная ложка соли на стакан кипячёной воды) 33-35º. Постепенно к концу года температуру воды снижают до комнатной.

Детей 2-3 лет летом полезно обливать из лейки в течение 20-30 секунд и после этого энергично вытирать. Температура воды с 34-36º следует постепенно доводить до 25-27º. Лейку следует поднимать всего на 6-8 см. от тела ребёнка и лить воду на плечи, грудь, спину. Голову обливать не рекомендуется.