**Правила закаливания детей.**

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к

воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого

предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

• проводить закаливающие процедуры систематически,

• увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

• учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,

• начинать закаливание в любом возрасте,

• никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать

переохлаждения ребенка,

• избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной

воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

• правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать

температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

• закаляться всей семьей,

• закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

• в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!