***«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»***

******

Закаливание – это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагополучным факторам внешней среды.

Для закаливания вашего ребенка можно использовать все природные факторы: солнце, воздух, воду.

Однако, прежде чем начать закаливание дома, проконсультируйтесь с врачом, воспитателем или инструктором по физической культуре.

Помните! Закаливающие процедуры должны вызывать у ребенка положительные эмоции, иначе оздоравливающий эффект будет сведен на нет.

* Закаливание надо начинать и проводить только при полном здоровье ребенка.
* Необходимо постоянно увеличивать интенсивность закаливания.
* Учитывайте особенности возраст вашего ребенка.
* Начинайте закаливание в теплый период года.
* Принимайте закаливающие процедуры вместе с ребенком.

Пусть ваш малыш будет здоров!