**Четыре правила закаливания**

**Правило 1. Соблюдайте систематичность**.

Ожидаемый эффект от закаливания можно получить только при ежедневных процедурах. Кроме того, вы незаметно для себя и для ребенка сформируете ежедневные ритуалы. А поможет вам «Правило 21 дня». Суть этого правила проста: любая привычка вырабатывается в течение выполнения действия 21 день подряд без перерыва.

**Правило 2.**

Увеличивайте время выполнения процедур и силу раздражающего действия ПЛАВНО.

Организм ребенка должен постепенно приспособиться к необычным для него условиям. Соблюдение постепенности сделает закаливающие процедуры комфортными для вас и вашего малыша.

**Правило 3**.

Всегда учитывайте настроение или пожелания ребенка. Закаливайте в форме игры.

Только так вам удастся достичь положительного эффекта. Если малыш недоволен, расстроен, отложите или перенесите закаливающие процедуры на другое время. От этого никто не проиграет, зато у ребенка не возникнет негативного отношения к закаливанию.

**Правило 4**.

Проводите процедуры закаливания только со здоровым ребенком.

Ваш малыш должен быть здоров!

Никогда не начинайте закаливать,

если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма.