**Правила закаливания:**

* Закаливание следует проводить последовательно, систематически, а не от случая к случаю.
* Необходим учёт индивидуальных особенностей ребёнка, возраст, разнообразие средств и форм, режим, сочетание общих и местных процедур.
* Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.
* Интенсивность процедур увеличивают постепенно.
* Процедуры закаливания следует проводить с учётом состояния здоровья ребёнка.
* Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приспособительных защитных реакций организма.
* После перерывов процедуры возобновляются с интенсивностью, которая была в начале, но с более быстрым нарастанием.