**По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?**

***Настроение*** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

***Самочувствие*** – бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

***Утомляемость*** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.

***Аппетит*** – хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается

***Сон*** – спокойный, глубокий, засыпает быстро(через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей – неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшения аппетита, сна – необходимо обратится к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т.п.

**Самое главное – не прекращайте закаливания!**