***ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА –***

***ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ!***

*Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.*

*Основные эффекты закаливающих процедур:*

 *§ укрепление нервной системы;*

 *§ развитие мышц и костей;*

 *§ улучшение работы внутренних органов;*

 *§ невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.*

*Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха. 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.*