

## **Закаливание.**

### **1. Обтирание грудной клетки:**

1 неделя – сухим полотенцем, затем влажное + сухое обтирание с постепенным понижением температуры воды.

Начальная температура воды – 36 градусов  
снижение на 1 градус в 3 дня до 24 градусов,  
с 5-ти лет – до 18 градусов.

### **2. Общее обливание:**

Начальная температура – 36, снижение на 1 градус в 3 дня до 24 градусов + растирание полотенцем

С 5-ти лет при благоприятном отношении ребенка, температуру можно снижать до 18 градусов.

### **3. Обливание ног до колен:**

Начальная температура – 36, снижение на 1 градус через день до 18-16 градусов + растирание полотенцем.

Закаливание начинать при полном здоровье, при наличии хронических заболеваний обязательная консультация врача-специалиста, мед.отвод после заболеваний по согласованию с педиатром.

### **Принципы закаливания:**

- систематичность
- постепенность
- индивидуальный подход