**Закаливание.**

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

Начальная – 36 снижение, на 1 градус в 3 дня до 24 градусов.

Обливание:

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

При благоприятном отношении ребенка, температуру можно снижать до 18 градусов.

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.

Принципы закаливания:

- систематичность

- постепенность

- индивидуальный подход