

## **ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 1 ГОДА**

### **Ребенку 1-3 месяца**

Температура в помещении 22 градуса.

Обязательный сон на воздухе при температуре от -10 до +28 градусов.

Во время пеленания и массажа воздушная ванна 5-6 минут. Умывание, температура воды 28 градусов.

Ежедневная общая гигиеническая ванна при температуре воды 37-36 градусов, продолжительность 5-6 минут.

### **Ребенку 3-6 месяцев**

Температура помещения 20-22 градуса.

Обязательный сон на воздухе при температуре от -10 до +28 градусов.

Во время пеленания и массажа воздушная ванна 6-8 минут. Умывание, температура воды 25-26 градусов. Общая гигиеническая ванна при температуре воды 36-34 градуса, продолжительность 5-6 минут, с последующим обливанием водой температуры 34-32 градуса.

Летом пребывание 2-3 раза в день под рассеянными лучами солнца 5-6 минут.

### **Ребенку 6-12 месяцев**

Температура помещения 20-22 градуса.

Обязательный сон на воздухе при температуре от -15 до +30 градусов.

Воздушные ванны во время переодевания, гимнастики, бодрствования 10-12 минут.

Умывание, температура воды 20-24 градуса. Общая гигиеническая ванна при температуре воды 36-34 градуса, с последующим обливанием водой на 1-2-3 градуса ниже.

Сухие обтирания в течение 7-10 дней фланелевой рукавичкой до слабого покраснения кожи, далее влажные обтирания водой температуры 35 градусов, постепенно снижая ее до 30 градусов.

Летом пребывание 2-3 раза в день под рассеянными лучами солнца до 10 минут.