

ИКБ им. Куваевых
Детская поликлиника № 8
Отделение медицинской реабилитации

Закаливание детей раннего возраста

Мероприятия	1—3 мес.	3—6 мес.	7—12 мес.	1—3 года
Температура в помещении (° С)	20—22°	20—22°	20—22°	20—19°
Сон на воздухе при температуре (° С)	от -10° до +30°	от -15° до +30°	от -15° до +30°	от -15° до + 30°
Умывание. Температура воды (° С)	28°	25-26°	24 -26°	в начале закаливания 20° , затем ее постепенно снижают до 18—16°. Детям старше 2 лет моют шею, верхнюю часть груди и руки до локтя.
Общая ванна при температуре воды (° С)	36-37° в течение 5-6 мин.	36-37° в течение 5-6 мин. с последующим обливанием водой 34-35°	36-37° с последующим обливанием водой 34-35°	36° в течение 5 мин. с последующим обливанием водой 34°, перед ночным сном 2 раза в неделю.
Воздушная ванна во время пеленания и массажа		6-8 мин.	10-12 мин.	при смене белья после ночного и дневного сна, детям старше 2 лет — во время утренней гигиенической гимнастики и умывания
Летом пребывание под рассеянными лучами солнца		2-3 раза в день до 5-6 мин.	2-3 раза в день до 10 мин.	
Летом пребывание под прямыми лучами солнца				с 5—6 минут до 8—10 минут 2—3 раза в день
«Сухие обтирания» фланелевой рукавичкой до слабого покраснения кожи			в течение 7—10 дней, далее влажные обтирания, водой 35°, постепенным понижением до 30°	
Прогулка				2 раза в день при температуре воздуха от -15° до +30°
Общее обливание после прогулки.				Начальная температура воды 35—34°. Затем ее постепенно снижают до 26—24°
Обливание ног перед дневным сном				Начальная температура воды 28° С. Затем ее постепенно снижают до 18°