**ПАМЯТКА**

О ПРАВИЛАХ ЗАКАЛИВАНИЯ

ГРУДНОГО РЕБЕНКА

*Правила при проведении закаливающих процедур:*

* Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.
* Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
* Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка.
* Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.



*Схема закаливания (обтирание):*

* Начальная температура воды 30°С, а затем снижать каждые 2 дня на 1°С, доводя до 22°С.
* Сначала умываем лицо, а затем обтираем руки и ноги.

Выполнила студентка 217 группы Карасева Екатерина Геннадьевна