**Закаливание воздушными процедурами.**

Общие и местные воздушные ванны должны предшествовать другим видам закаливания.

Закаливание воздухом проводится постоянно и систематически. Помещение, где находится ребёнок в холодное время года, проветривать непродолжительное время 5-6 раз в сутки, в тёплое время года – круглые сутки.

Необходим правильный подбор одежды, обеспечивающий состояние теплового комфорта каждому ребёнку. Своевременная смена одежды предупреждает избыточное охлаждение и перегревание.

Важно правильно организовать прогулки детей во все времена года, чередуя спокойную и подвижную их деятельность. Правильно, тепло одетый ребёнок должен находиться на воздухе ежедневно и в любую погоду.

В зимнее время особенно важно, чтобы дети во время прогулки двигались, а активность их движений во многом определяется одеждой. Зимняя одежда – из тёплой, мягкой, воздухопроницаемой ткани. Покрой одежды должен быть свободный, не стесняющий движений.

Совершенно неоправданно стремление родителей как можно теплее одеть ребёнка – на него надевают по нескольку кофточек, штанишек, платков. Это, естественно, ограничивает движения. Мало того, длительная процедура одевания обычно утомляет ребёнка ещё до начала прогулки.

Свежий воздух хорошо укрепляет организм ребёнка, обеспечивает ему спокойный сон и предохраняет от различных заболеваний. Надо, чтобы малыш ежедневно проводил на воздухе несколько часов.