

 **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддерживание в нем оптимальной температуры воздуха – 20°С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже – 16°С.

**Ребенок должен ежедневно гулять**. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов!

К специальным закаливающим процедурам относятся общие **воздушные ванны**, их начинают при температуре воздуха 22еС продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18°С и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки – заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате – очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!