**Користь рухливих ігор на повітрі**

 ***Якщо діти мало перебувають на свіжому повітрі, вони стають млявими, блідими, часто хворіють на недокрів’я. Діти, які значну частину часу проводять на свіжому повітрі – біля річки, в парку, на городі, в саду, в лісі тощо, - енергійні, бадьорі, життєрадісні. В них, зазвичай, добрий апетит і міцний, здоровий сон.***

***Свіже, чисте повітря посилює і активізує процеси дихання, кровообігу, обмін речовин, діяльність м’язово-рухового апарата дитини.***

***Перебування на відкритому повітрі зміцнює нервову систему дитини, загартовує її організм, підвищує опірність організму проти інфекційних захворювань.***

***Відомо, наприклад. що ті діти, яких батьки занадто оберігають від значних коливань температури повітря і завжди надмірно тепло одягають, частіше хворіють на грип, ангіну, бронхіт; такі діти мерзнуть тоді, коли інші почувають себе добре.***

***Особливо корисні рухливі ігри на повітрі, спорт, фізичні вправи, сон на повітрі, регулярне провітрювання приміщень, де перебувають діти. Необхідно старанно провітрювати приміщення під час прибирання.***