Важливим для здоров'я шкіри тіла є загартування.

****Повітряні ванни — найм'якіший спосіб загартування. Перед повітряними ванна­ми знімають увесь одяг, аби повітря діяло на всю поверхню шкіри. Тіло роздягненої дитини навіть у спекотний день охолоджується, тому пові­тряні ванни проводять за температури не нижче +23...+25 °С.

Лікувальну дію мають сонячні ванни. Утім їх слід застосовува­ти обережно, дотримуючись певних правил:

* тривалість сонячної ванни не має перевищувати 3-5 хв.;
* сонячні ванни слід приймати лежачи;
* під час сонячної ванни дитину слід перевертати з живота на спину та на бік;
* слід захищати голову від дії сонячних променів.

Тривалість сонячних ванн можна збільшувати щодня на 1 хв. та доводити для дитини до трьох років до 15 хв., для дітей від чоти­рьох до шести (семи) років — до ЗО хв. Сонячні ванни не можна прово­дити в пік сонячної активності. Після сонячних ванн корисно зробити дитині обливання теплою водою, витерти її та відвести в тінь.