

# Галокамера в детском саду «соляная пещера – путь к здоровью»



Согласно данным Минздрава и Росстата, в России на каждые 100 тысяч детей приходится свыше 119 тысяч болезней органов дыхания. Это означает, что фактически каждый ребенок имеет проблемы с легкими в той или иной форме. Впоследствии многие из них перерастают эту болезнь, однако статистика и у взрослых неутешительна: заболевания дыхательной системы сохраняются ровно у трети населения.



В осенне-зимний период и большую часть весны дети, как впрочем, и взрослые, проводят 90% времени в отапливаемом помещении, находясь в условиях практически полного отсутствия солнца и свежего воздуха, что сказывается самым неблагоприятным образом на иммунитете.

Современная тенденция замены всего натурального синтезированным, это относится как к продуктам, составляющим рацион питания, так и к подходу к лечению и профилактике заболеваний.

**Цель создания галокамеры** – понизить уровень заболеваемости детей.

**Задачи** – поддержка растущего организма ребёнка в первую очередь от немедикаментозных методов оздоровления.

Вот почему в нашем дошкольном учреждении так важен фактор натуральности лечебного эффекта метода галотерапии, который в свою очередь очень нравится малышам и их родителям.

## Лечебный эффект галотерапии

Современная статистика показала, что в 99 % случаев бронхиальная астма в легкой форме сходит на нет, средней тяжести – в 82 % наступает значительное улучшение, а при тяжелом течении болезни состояние улучшается почти в 43 % случаев, а также снижается роль медикаментов. Стандартный лечебный курс галотерапии дает стойкий эффект на 2-3 года, поэтому в дальнейшем его можно использовать просто для профилактики.

РЕКОМЕНДОВАННОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОСЕЩЕНИЙ СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	
<b>Профилактика</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Для здоровых людей</li><li>- Спортсменов, которые желают улучшить свои физические показатели</li><li>- Тех, кто болеет простудными заболеваниями до 3 раз в год</li></ul>	10 посещений
<b>Укрепление иммунитета</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Частые простуды, затяжные болезни</li><li>- Синдром хронической усталости</li><li>- Вегето-сосудистая дистония</li></ul>	15 посещений
<b>Бронхиты</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Без обструкции и без астматического компонента</li><li>- Тонзиллит, ринит, синусит, трахеит (не хронические формы)</li></ul>	15-20 посещений
<b>Хронические формы тонзиллита, ринита, синусита, трахеита, АСТМА (на фоне аллергии, бронхиальная)</b>	20-25 посещений
<b>Атопический дерматит, аллергия, гайморит, аденоидит</b>	20-25 посещений

## Как проходит оздоровление в Галокомплексе?



Лечебное действие солевого аэрозоля наступает постепенно. Эффект начинает ощущаться после 3-4 сеанса. Уменьшается кашель, легче отделяется мокрота, она становится менее вязкой, более светлой и чистой. Постепенно облегчается дыхание, уменьшаются хрипы, экспираторная одышка и удушье.

У практически здоровых людей профилактическое очищающее действие солевого аэрозоля в бронхах может происходить клинически почти незаметно. Иногда появляется «очищающий» кашель с мокротой.

©А. Chervinskaya, 2008

## **Обустройство галокамеры в детских учреждениях**

Согласно методическим рекомендациям ученых-медиков, существует ряд требований, предъявляемых к помещению, которое планируется отвести под [галокамеру](#). Это должно быть помещение общей площадью 20-40 кв. м, рассчитанное на одновременное лечение 6-12 детей, т. е. примерно половины группы или класса. Таким образом, на одного ребенка следует отвести не меньше 3 кв. м комнаты

Для размещения аппаратуры понадобится еще одно соседнее помещение меньшей площади – около 10 кв. м. Но главное, соляная комната должна быть оборудована хорошей приточно-вытяжной вентиляцией и бесперебойным электропитанием. Как видите, требования достаточно просты, чтобы организовать галокамеру в любом детском учреждении.

## **Особенности обустройства галокамеры для детей**

[Соляная пещера](#) в детских учреждениях должна быть особенной: сказочной, чтобы привлечь внимание ребенка загадочными сталактитами, и функциональной – чтобы занять его на время лечения, ведь дети не взрослые и они не смогут просидеть на одном месте, поэтому от стандартных лежаков можно в принципе отказаться.

Гораздо интереснее сделать соляной замок, в котором можно ползать, или пещеру, в которой сидеть можно прямо на полу. Так маленькие герои почувствуют себя персонажами сказок и приключений.



Учитывая продолжительность холодного сезона в России (8 месяцев и более) очевидна потребность в наличии соляных пещер и соляных комнат ([галокамер](#)) во всех детских дошкольных учреждениях и школах. Учитывая высокую эффективность официально утверждённого метода галотерапии в профилактике, в первую очередь, респираторных вирусных заболеваний, наличие и плановое проведение коллективных лечебных сеансов для детей, воспитателей и преподавателей, позволит практически ликвидировать появление и распространение вирусных инфекций в период эпидемий. Большая часть пролеченных детей методом галотерапии практически избавляется от бронхиальной астмы, рецидивирующего бронхита, кожных и других заболеваний уже после первого-второго курса галотерапии.