

# Воздушное закаливание

Подготовил воспитатель  
МАДОУ «Детский сад № 8»  
С.Ю. Чеботарева

- Воздушные ванны (аэротерапия)– это самое эффективное средство для закаливания и оздоровления всего организма, которое с огромным успехом используют для лечения ранних стадий атеросклероза, гипертонической болезни и неврозов любого типа.

# Способ применения

- Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16 С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20-22 С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут. Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут. Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи.

# Воздушное закаливание

- В зависимости от температуры воздуха различают:
  - теплые воздушные ванны – от  $20^{\circ}$  и выше,
  - прохладные воздушные ванны –  $16^{\circ}$ - $19^{\circ}$
  - холодные воздушные ванны –  $15^{\circ}$  и ниже.
- Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять упражнения.

# Принципы закаливания

- 1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным.
- 2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.
- Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность
- Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня...
- принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол).
- положительная эмоциональная реакция на процедуру.

# Правила применения

- Воздушные ванны рекомендуют принимать утром при температуре не меньше 20 градусов, скорости ветра до 2-3 метров за секунду и влажности воздуха максимум 80 %.
- Продолжительность первой ванны не должна быть больше, чем 15 минут, далее, постепенно нужно увеличивать время, чтобы в итоге прийти до 2 часов по времени.
- Воздушные ванны нельзя принимать сразу после еды или натошак. Лучше, если ванны будут приняты через 40 минут после завтрака или спустя 50-80 минут после обеда.
- Во время приема воздушных ванн, ни в коем случае, нельзя допускать, чтобы появлялась «гусиная кожа» или «испарины».
- Воздушные ванны получают в парке возле деревьев, на затененных верандах.