

Методика проведения воздушный и солнечных ванн

Ральникова А.А.

Воздушные ванны

- это вид аэротерапии (лечения воздухом), который заключается в дозированном воздействии воздуха на обнаженное тело, защищенное от прямого солнечного излучения.



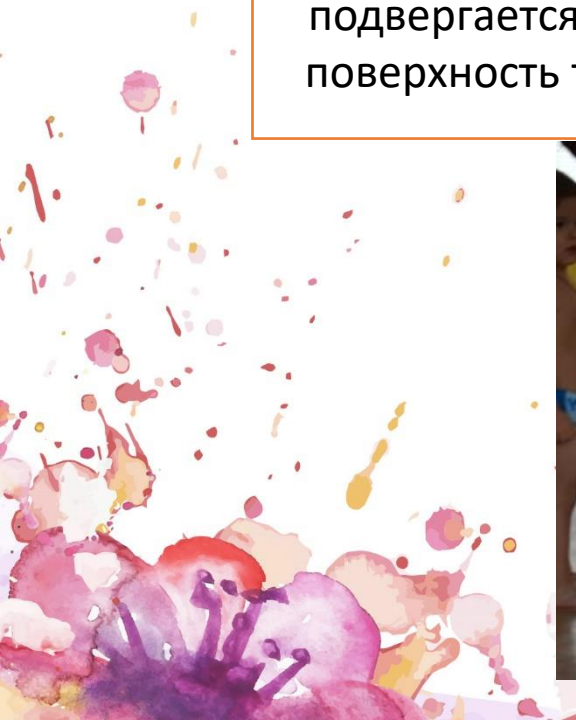
Воздушная ванна

Общая

действию воздуха
подвергается вся
поверхность тела

Частичная
(местная)

обнажается только
отдельный его
участок, например,
руки.



В зависимости от температуры воздуха воздушные ванны делятся на

- очень холодные (ниже 0°C)
- холодные ($0-8^{\circ}\text{C}$)
- умеренно холодные ($9-16^{\circ}\text{C}$)
- прохладные ($17-20^{\circ}\text{C}$)
- безразличные, или индифферентные ($21-22^{\circ}\text{C}$)
- тепловатые (свыше 22°C)



Начинать надо с комфортных температур, т.е. таких, которые не вызывают напряжения терморегулирования. Это температура воздуха, в которой дети привыкли жить ($t+24^{\circ}\text{C}$, $t+20^{\circ}\text{C}$). Чем младше ребёнок, тем выше температура воздуха в помещении. Постепенно снижать температуру до $+18^{\circ}\text{C}$ для детей 3-4 лет (проветриванием) и до $t+15^{\circ}\text{C}$ - $t+16^{\circ}\text{C}$ для детей старше 4-х лет. Продолжительность воздушной ванны постепенно увеличивают с 2-3 минут до 20-30 минут.



Время проведения

- в младших группах детского сада первые сеансы воздушных ванн проводить 5 минут
- в средних – 10 минут
- в старших - 10-15 минут.
- Максимальное время проведения воздушной ванны составляет 30 - 40 минут в младшей группе
- 45 минут - в средней группе
- 1 час - в старшей группе.





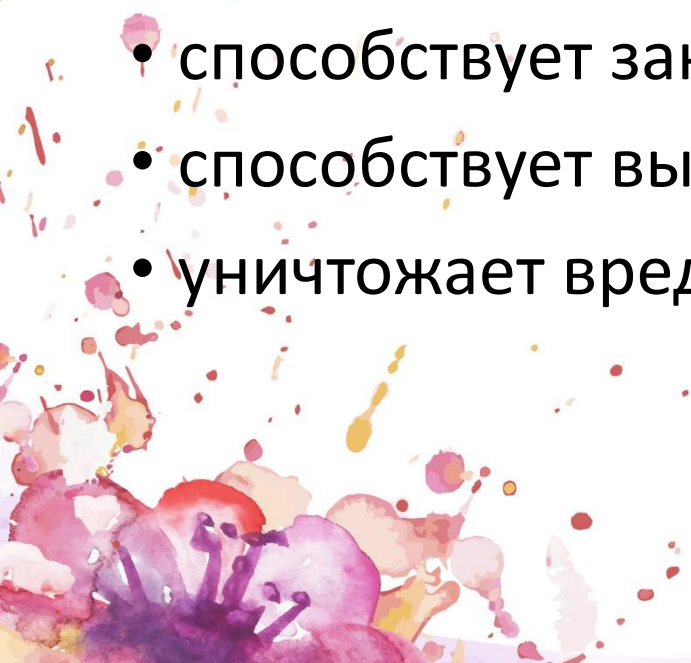
Гелиотерапия (солнечная терапия)

- воздействие солнечными лучами на организм человека в лечебных и профилактических целях.

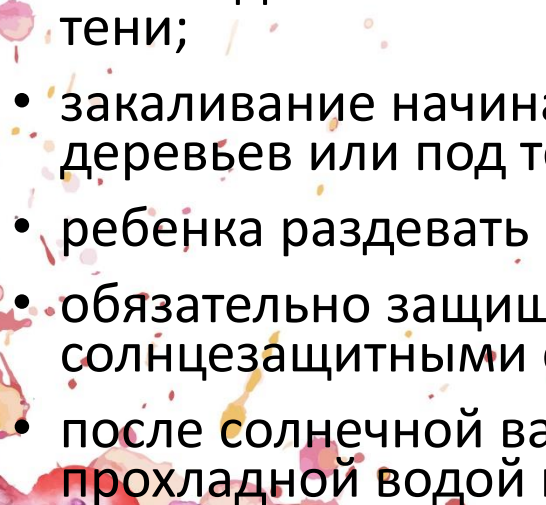


Воздействие на организм:

- активизирует обменные процессы;
- укрепляет иммунитет;
- улучшает приток крови к тканям;
- нормализует аппетит и сон;
- помогает при некоторых заболеваниях кожи;
- способствует закаливанию организма;
- способствует выработки кожей витамина D;
- уничтожает вредоносные микробы.




Рекомендации по закаливанию детей:

- рекомендуется загорать в утренние и вечерние часы, когда солнце светит не так сильно;
 - голову обязательно прикрывать, чтобы не получить солнечный удар;
 - загорать следует спустя полтора часа после еды и прекращать сеанс за час до еды;
 - ребенок не должен оставаться на солнце без движения, необходимо активно двигаться, время от времени отдыхая в тени;
 - закаливание начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев или под тентом;
 - ребенка раздевать постепенно;
 - обязательно защищать кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами;
 - после солнечной ванны полезно выкупаться или облиться прохладной водой и отдохнуть в тени.
- 

Не должны допускаться к приёму солнечных ванн дети с:

- активными формами туберкулёза;
- с заболеванием сердца;
- больные малярией;
- с повышенной нервной возбудимостью;
- сильно истощённые;
- и при ряде других заболеваний



The background is a vibrant watercolor illustration. It features several large, stylized flowers in shades of pink, magenta, and purple, with some yellow and orange accents. The flowers are surrounded by numerous small, scattered watercolor splatters and dots in various colors, creating a soft, artistic texture. Two small butterflies, one in the upper left and one in the lower right, are also depicted in a similar watercolor style. The overall composition is bright and cheerful.

**Спасибо за
внимание!**