



# **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.



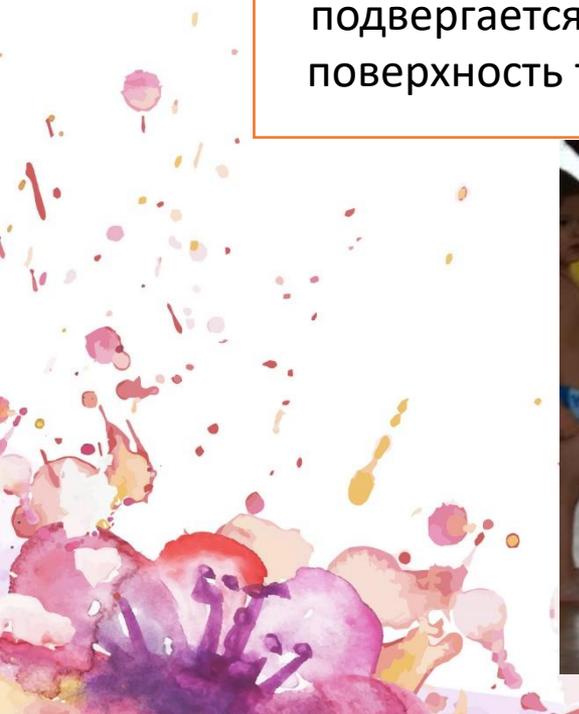
# Воздушная ванна

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  $0^{\circ}\text{C}$ )
- 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  $22^{\circ}\text{C}$ )



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.





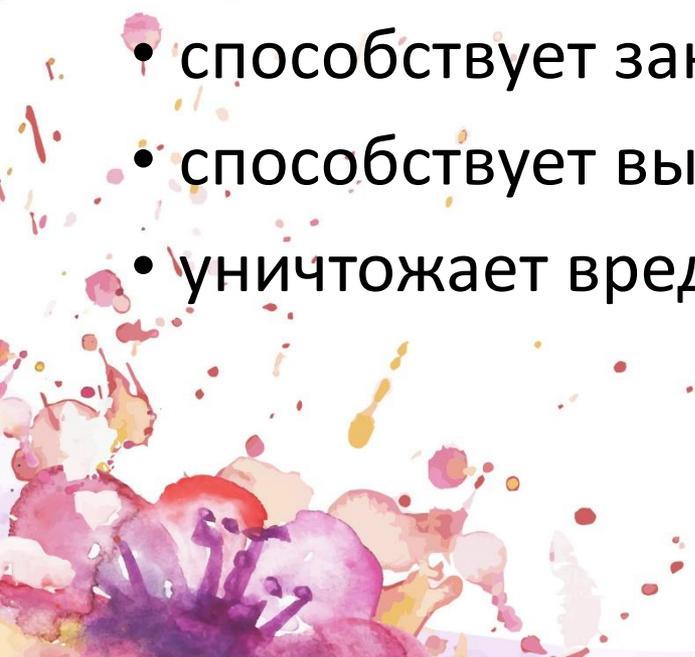
# Гелиотерапия (солнечная терапия)

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

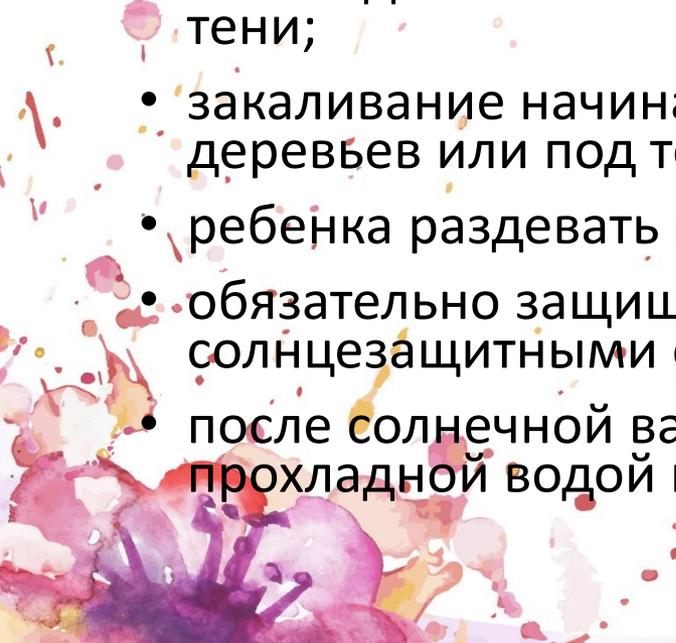


# Воздействие на организм:

- активирует 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



A watercolor-style background featuring large, soft-edged flowers in shades of pink, purple, and magenta. The flowers are scattered across the frame, with some in full bloom and others as buds or petals. Interspersed among the flowers are small, delicate butterflies in similar color tones. The overall effect is a gentle, artistic, and celebratory composition. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

**Спасибо за  
внимание!**