

**Закаливание
воздухом или
Аэротерапия**



* **Воздух – наиболее универсальное средство закаливания, именно с воздушных ванн рекомендуется начать систематическое закаливание организма.**

При этом воздушные процедуры – самая легкая форма закаливания; зато они действуют на организм с момента рождения человека и практически всю жизнь. Свежий воздух – основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит.



Показания к аэротерапии

- * туберкулез легких, кожи, костей и суставов
- * заболевания органов дыхания нетуберкулезного характера (эмфизема легких, последствия плевропневмонии, плеврита, нетяжелые формы бронхиальной астмы и др.)
- * малокровие,
- * функциональные заболевания нервной системы и заболевания сердечно-сосудистой системы (миокардиодистрофия, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь)
- * **Противопоказания:** острые лихорадочные состояния, обострение ревматизма, хронических воспалительных заболеваний суставов, невриты и миозиты.

Польза воздушного закаливания

- * способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем.
- * улучшаются процессы пищеварения
- * совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- * изменяется морфологический состав крови (в нем повышаются количество эритроцитов и уровень гемоглобина)
- * улучшает общее самочувствие человека
- * Появляется чувство бодрости, свежести.

Прогулки на свежем воздухе

- * **Длительность прогулок** устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста.
- * Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с **активными движениями**: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.
- * Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других физических упражнений, во время сна. Для этого нужно проветривать помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут.
- * Наилучшее время для закаливания воздухом – утром, после сна, в сочетании с гигиенической гимнастикой.
- * При закаливании воздухом обязательно учитываются температура, влажность и скорость движения воздуха.



Виды воздушных ванн

* Закаливающее воздействие связано с разницей температур между воздухом и поверхностью кожи.



- * горячие (свыше 30 °С)
- * теплые (свыше 22 °С)
- * индифферентные (21-22 °С)
- * прохладные (17-21 °С)
- * умеренно холодные (13-17 °С)
- * холодные (4-13 °С)
- * очень холодные (ниже 4 °С).

Тёплые воздушные ванны

- * Теплые ванны, не обеспечивая закаливанию, тем не менее оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы. Для здоровых людей первые воздушные ванны длятся 20-30 минут при температуре воздуха 15-20 °С. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5-10 минут и постепенно доводится до 2 часов.



Холодные воздушные ванны



- * Воздействие холодного воздуха на большую поверхность тела:
 - * В первый момент вследствие большой отдачи тепла возникает ощущение холода, затем кровеносные сосуды кожи расширяются, приток крови к коже увеличивается, и ощущение холода сменяется чувством приятной теплоты.