

**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.