



# ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗАКАЛИВАНИЯ

Нередко на приеме педиатра родители узнают о закаливании – комплексе процедур, направленных на повышение устойчивости детского организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Закаливание – это своеобразная репетиция защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Одним из способов закаливания становятся воздушные ванны.

## Под «принятием воздушных ванн» специалисты понимают

- 1 сон на открытом воздухе летом или с открытой форточкой зимой,
- 2 утреннюю гимнастику в облегченной спортивной форме в хорошо проветриваемом помещении,
- 3 уроки физкультуры на открытом воздухе.

Воздушные ванны с детьми дошкольного возраста, как правило, начинают при относительной влажности 30–60% и температуре воздуха не ниже 22–24°C, затем постепенно температуру воздуха снижают на 1°C через каждые 2–3 дня, доводя до 15°C. Продолжительность такой ванны (при температуре 15°C) – 3-5 мин, затем время увеличивают до 10-15 мин.

## Правила приема воздушных ванн

- воздушные ванны можно принимать практически в любое время с 8:00 до 18:00, однако их следует проводить не позже, чем за 1 ч до еды и не раньше, чем через 1,5 ч после (не стоит принимать ванны натощак)
- рекомендуется сочетание с умеренной мышечной активностью: ходьбой, работой на пришкольном участке, подвижными играми и т. п.;
- место для приема воздушных ванн должно быть защищено от резких порывов ветра;

- не рекомендуется более двух общих воздушных ванн в день;
- во время приема ванн необходим контроль самочувствия ребенка.

## У ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

продолжительность воздушной ванны в первые дни закаливания составляет 1,5-3 мин. Ежедневно время увеличивают на 30-40 с, доводя пребывание раздетого ребенка на воздухе до 15-20 мин. В холодное время года воздушные ванны рекомендуется проводить в помещении, начиная с температуры воздуха 22-20 °C (для детей 1-3 лет) и 21-20 °C (для детей 4-6 лет).

## Прекратить прием воздушных ванн стоит в случае, если появляются:

- при теплых воздушных ваннах — резкое покраснение кожи и обильное потоотделение
- при холодных и прохладных — гусиная кожа и озноб