

Закаливание воздухом или Аэротерапия

Выполнили студентки 1 группы

Лечебного факультета

Качко Е.Д. Ляхова Ю.А.

Мааруф О.Р. Мазанович Е.А.



- * **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.



Чем полезны закаливания воздухом?

- * повышается иммунитет;
- * активизируются процессы терморегуляции;
- * ускоряется обмен веществ;
- * улучшается состояние нервной системы;
- * увеличивается уровень гемоглобина в крови;
- * повышается эластичность кожи.





* Важная и
исключительная
особенность
воздушных
процедур

они доступны людям различного возраста
могут широко применяться не только здоровыми
людьми, но и страдающими некоторыми
заболеваниями.

Более того, при ряде заболеваний (неврастения,
гипертоническая болезнь, стенокардия) эти
процедуры назначаются как лечебное средство.

Принципы закаливания

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

- * - **постепенность** - повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно;
- * - **систематичность** - закаливание лишь тогда будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов;
- * - **комплексность** - закаливание будет наиболее эффективным, если используются в комплексе все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- * - **учет индивидуальных особенностей** - при закаливании необходимо принимать во внимание возраст, пол, состояние здоровья, местные климатические условия и привычные температурные режимы.



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.

Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: Температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря, на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.



Способы закаливания воздухом

**Есть несколько
способов
закаливания
воздухом:**

- * Пребывание на улице в легкой одежде;
- * Сон на свежем воздухе;
- * Воздушные ванны.



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 физкультурных 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.



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 закаливания, 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.

Закалка воздухом: с чего начинать?

- * Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, следует проводить процедуры на открытом воздухе. Лучшее место для закаливания - затенённые участки с зелёными насаждениями, удалённые от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимаются ванны лёжа, полулежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре процедуры проводить не рекомендуется.

Спасибо за

ВНИМАНИЕ!

