Оздоровительная программа сада. Проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ.

**Кварцевание.**

**Кварцевая лампа является прибором, который производит ультрафиолетовые лучи, обладающие широким спектром воздействия на живые организмы**. Уже много десятилетий такие лампы используется в медицинских учреждениях во время проведения операций, а также для дезинфекции палат и боксов.

Кварцевые лампы для дезинфекции помещений общего пользования в детских садах стали применяться сравнительно недавно. До сих пор не все учреждения могут похвастаться наличием такого прибора, так как это не входит в требования, предъявляемые к санитарному состоянию помещений детских дошкольных учреждений.

***Полезные свойства кварцевых ламп:***

* Уничтожают вирусы (в том числе и распространённые вирусные агенты гриппа и ОРВИ);
* Повышают сопротивляемость организма к различным инфекциям;
* Предупреждают появление рахита у маленьких детей и остеомиелита у взрослых;
* Усиливают иммунных реакций при наличии хронического воспалительного процесса в организме;
* Активизируют собственные силы для борьбы с острыми заболеваниями;
* Нормализуют обмен кальция и фосфора, предупреждая появление переломов и травм;
* Компенсируют недостаток солнечных лучей у детей, мало бывающих на солнце или проживающих в северной местности;
* Оказывают положительное влияние на состояние кожных покровов;
* Помогают избавиться от фурункулёза.

В детском саду кварцевая лампа необходима, в первую очередь, для очищения воздуха. Однако, необходимо понимать, что при выключенном приборе присутствие в группе больного ребёнка представляет угрозу для остальных детей, так как уже через 5 минут воздух снова будет наполнен вирусами.

**Соляная лампа**

Как мы уже писали ниже, мы хотим, чтобы дети, посещающие наш сад, всегда были здоровы.
                 **Уважаемые родители!**
        Мы Внедрили **оздоровительную программу**. Одно из направлений программы **ионизация воздуха минералами.** Поэтому в групповые комнаты оснастили **соляными лампами.**
Основное их назначение – оказывать оздоровительный эффект и улучшать состояние здоровья человека. Полезные свойства соляных ламп перечислять можно долго. Начнем с того, что горящая лампа, которая находится внутри куска соли, способствует ее нагреванию. Так происходит выделение отрицательно заряженных ионов, которые крайне необходимы каждому жилому помещению. Если лампа не включена, отрицательные ионы испаряются под воздействием естественного уровня влажности. Уникальные возможности соляных ламп, которые используются в терапевтических целях - это воздействие цветом на нервную систему человека. Это своеобразный сеанс цветотерапии. 
         Кроме того, в составе соляных лам присутствует бром, селен, йод, кальций, железо, цинк и магний, - крайне необходимые организму микроэлементы. Использовать соляные лампы рекомендуется тем, кто склонен к аллергическим реакциям и частым респираторным заболеваниям. Вдыхание ионов соли благоприятно воздействует на дыхательную систему, поэтому и для профилактики возникновения таких болезней, и в качестве дополнительного лечения при имеющихся болезнях органов дыхания рекомендуется как можно чаще держать включенной в помещении соляную лампу.
        Врачи отмечают, что благодаря высокому достигаемому уровню аэроионизации в помещении, снижается риск развития бронхиальной астмы, а также уменьшается вероятность приступов этой болезни. Использование кристаллов соли, которые приятным теплым светом наполняют все помещение, позволяет наладить работу нервной системы. Любые нарушения психического равновесия, состояние депрессии и шока, переживание и даже нарушения, вызванные травмами органов центральной нервной системы, хорошо устраняются при помощи соляных ламп. Хлоридно-натриевые источники света помогут снять чувство усталости. Лампу можно оставлять включенной даже на всю ночь, тогда будет обеспечен спокойный и глубокий сон.
**Соляная лампа** позволит укрепить иммунитет, что особенно важно в периоды вспышек эпидемий простудных и инфекционных заболеваний. Вдыхание ее солей приводит в норму и артериальное давление, устраняет резкие его перепады. Вдыхание ионов соли оказывает благотворительное воздействие и на кожные покровы. Доказано, что проблемы с кожей в значительной степени уменьшаются, благодаря тому, что общее состояние организма улучшается.

           Полезные свойства таких светильников проявляются не только тогда, когда лампа включена, и соль нагревается. Под влиянием окружающего воздуха и естественного уровня влажности соль тоже выделяет в окружающую среду полезные компоненты. Соль, которую используют для изготовления соляных ламп, добывают в нескольких местах планеты, - только там, где за много веков образовалось достаточное количество залежей этого минерала. На первом месте стоит Пакистан, где залежей соли более, чем достаточно в Гималайских горах. Другими источниками добычи соли являются Соледар и Артемовск, которые славятся своими соляными шахтами на весь мир. При регулярном использовании соляной лампы можно будет достичь такого эффекта, который производят на организм целые соляные комнаты. Их оборудуют в специализированных здравницах и пансионатах, а также в некоторых клиниках для лечения органов дыхания.

**Лампа Чижевского**

"Построив себе жилище, - говорил профессор А. Л. Чижевский, - человек лишил себя нормального ионизированного воздуха, он извратил естественную для него среду и вступил в конфликт с природой своего организма" [1].  "Люстра Чижевского" (истинная, а не подделка) - профилактический прибор, улучшающий экологию окружающей среды и вырабатывающий необходимые для жизнедеятельности организма отрицательные аэроионы. Одновременно "люстра" создает живительный воздух, способный облегчить страдания недомогающего человека, а порою вообще избавить его от болезни. В упомянутой выше монографии А. Л. Чижевский подробно описывает практическое воздействие прибора на туберкулез легких, гипертоническую болезнь, бронхиальную астму, ревматизм, простуду и другие заболевания.

**Ароматерапия**.

Ароматерапия сочетает в себе лечение и удовольствие. В данном методе нет готовых схем и рецептов, вы можете создать свою неповторимую композицию. Методика фитоароматерапии дает возможность применять эфирные масла в минимальных концентрациях при высокой эффективности их действия и отсутствии осложнений.Ароматизация воздуха с помощью аромалампы является самой комфортной формой ингаляции. Классическая аромалампа состоит из верхней части — чаши, где находится вода и эфирное масло и нижней части — арки, где находится свеча.