**«В гостях у Снежной королевы».**

*/ Тимофеева Н.Т., Роман Т.П., воспитатели/*

8 октября наши малыши впервые переступили порог «волшебного царства Снежной королевы». Так в игровой форме мы привыкли называть нашу соляную комнату. На лицах ребят восторг и интерес, а у родителей вопрос: «Что же это за место и почему в списке профилактических и оздоровительных мероприятий оно занимает важное место?».

Соляная комната – это полноценная имитация природной соляной пещеры с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. По сути, это помещение, стены и пол которого покрыты солью.

Кроме того, воздух в комнате наполнен микрочастицами соли в необходимой концентрации, которую поддерживает специальный прибор - галогенератор. Благодаря этому здесь искусственно воспроизводится микроклимат, схожий с подземными соляными пещерами, в которых отсутствуют аллергены и патогенные микробы. Простое вдыхание такого соляного аэрозоля обладает мощным антиаллергенным действием, устраняет проявления хронических бронхолегочных патологий и затяжных воспалений, способствует профилактике многих заболеваний, да и просто улучшает общее самочувствие *(Ученые доказали, что мелкие ионы соли, насыщающие воздух, обладают высокой проникающей способностью. При вдыхании они очищают дыхательные пути, уничтожая бактерии. Кроме того, такой воздух обладает противовоспалительным действием, улучшает газообмен и вентиляцию легких, ускоряет обменные процессы в организме*[*http://fb.ru/article/360031/solyanaya-peschera-dlya-detey-otzyivyi-spetsialistov*](http://fb.ru/article/360031/solyanaya-peschera-dlya-detey-otzyivyi-spetsialistov)).

Процедуры галотерапии (так принято называть посещение соляной комнаты) укрепляют иммунитет, оказывают противовоспалительное, саногенное действие, ликвидируют последствия приема антибиотиков.

Использование метода галотерапии в качестве меры первичной профилактики позволяют снизить заболеваемость ОРВИ и гриппом, а также риск их осложнений у детей более чем в 2 раза. С помощью галотерапии реализуется эффективная профилактика и лечение аллергии.

Таким образом, посещение соляной комнаты является современным эффективным немедикаментозным методом оздоровления и реабилитации детей, существенно повышающим сопротивляемость организма сезонным и аллергическим заболеваниям.

****