

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждении «Детский сад №254»*

Консультация для родителей

Подготовила воспитатель:
Лямкина Т.В.

Криомассаж как метод закаливания детей

Дети дошкольного возраста очень часто болеют простудными заболеваниями. Одна из основных причин этого – несовершенный механизм адаптации организма ребенка. Частые заболевания плохо влияют на здоровье детей, могут привести к возникновению хронических заболеваний, а, следовательно, к низкой посещаемости детей ДООУ. Повторяющиеся заболевания детей зачастую связаны и со стрессами в период привыкания к ДООУ и недостаточным закаливанием детей. Родители часто болеющих детей стараются их оберегать, укутать, создать тепличные условия жизни, что еще сильнее уменьшает возможности организма адекватно реагировать на изменяющиеся условия и внешние воздействия.

В настоящее время в нашей стране и за рубежом проявляется большой интерес к применению холода с лечебной закаливающей целью, в частности к использованию температур умеренного холода, т.е. до -30 градусов.



Этот интерес обуславливается тем, что дозированное правильное применение холода способствует быстрому уменьшению болевого синдрома и воспалительного процесса.

На этом основании разработана новая технология закаливания и оздоровления детей в возрасте от 3 до 5 лет в условиях дошкольных образовательных учреждений в виде методики криомассажа области стоп (кмс) ребенка.

Криомассаж - разновидность аппаратного массажа, при котором наряду с приемами массажа используется противовоспалительное и обезболивающее действие холода.

Применение холода в оздоровлении детей дошкольного возраста.

Еще в Древние времена холод использовали как лечебное средство. Под влиянием холода (льда или снега) происходит спазм мелких сосудов, понижается возбудимость нервов, замедляется кровоток, снижается проницаемость мелких сосудов, предотвращается возникновение отеков. Это действие холода всем нам известно.



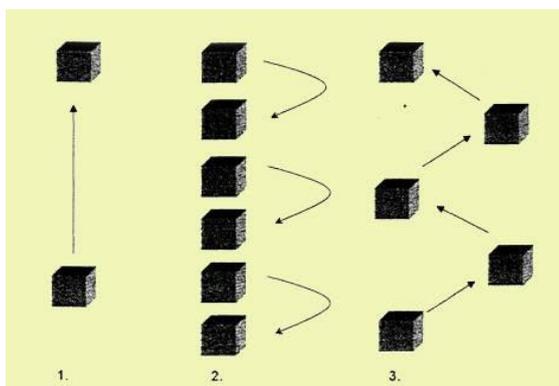
Методика кмс коренным образом отличается от существующих методик закаливания тем, что она предусматривает применение хладагента отрицательной температуры.

Технология закаливания детей методом кмс состоит в следующем: перед дневным сном дети занимают свои

спальные места в исходном положении: лежа на животе, согнув ноги в коленных суставах под углом 90 градусов и сомкнув подошвы, или лежа на спине согнув ноги в тазобедренных суставах, также сомкнув ноги под углом 90, градусов и сомкнув подошвы.



Одной рукой удерживая голени ребенка, а другой рукой – защищенный хладоген (охлажденный до -21, -23 градусов) проводим криомассаж подошвы ног путем различных движений: прямолинейные, зигзагообразные, круговые.



Детям 3 лет длительность процедуры составляет 7-10 секунд

4 лет – 10-15 секунд

5 лет – 15 -20 секунд

По окончании процедуры ребенок надевает хлопковые носочки и спит в них.

Процедура проводится через день, 10-12 процедур в месяц, в течение 7-8 месяцев.

При проведении процедуры вначале ребенок чувствует легкий холод, потом онемение, в последующем переходящее в ощущение жжения или покалывания. Спустя 3 – 5 минут после процедуры развивается ощущение приятного тепла в области подошв и всего тела ребенка, и он засыпает здоровым крепким сном.

Процедуру закаливания может производить один воспитатель.

Процесс проведения процедур не требует много времени. Например, один работник может провести эту процедуру в группе, состоящей из 20 детей, за 5-10 минут.

Предполагаемые исследования: контроль за проведением методики показал, что температура стоп ребенка, которая до проведения криомассажа в среднем была $29,4^{\circ}\text{C}$, после проведения процедуры сразу понижалась до $27,6^{\circ}\text{C}$. а через 2 часа температура стоп ребенка уже была $30,3^{\circ}\text{C}$ и сохранялась такой еще 3-4 часа.

Это показывает, что в ответ на сильное кратковременное воздействие холодом происходит стимуляция внутреннего тепла ребенка.

Задачи, которые необходимо поставить для решения проблемы внедрения криомассажа в процесс оздоровления детей дошкольного возраста:

– провести работу с родителями дошкольников по ознакомлению с особенностями проведения криомассажа, его эффективностью, экономичностью;

- получить их согласие на внедрение криомассажа в процесс оздоровления детей;

– внедрить методику проведения криомассажа в процесс оздоровления дошкольников;

– сделать соответствующие выводы об успешности внедрения криомассажа в процесс оздоровления дошкольников.

