

КРИОМАССАЖ

Современная технология
закаливания и оздоровления
детей

МБДОУ Детский сад № 56 «Тучесок»



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



Применение холода в закаливании способно:

- Уменьшить воспалительный процесс
- Снять или уменьшить боль
- Способствовать расслаблению мышц
- Насыщению крови кислородом
- Повышению иммунитета
- Предотвращаются отёки

Дети готовятся к криомассажу



Положение ног во время массажа



Проведение криомассажа

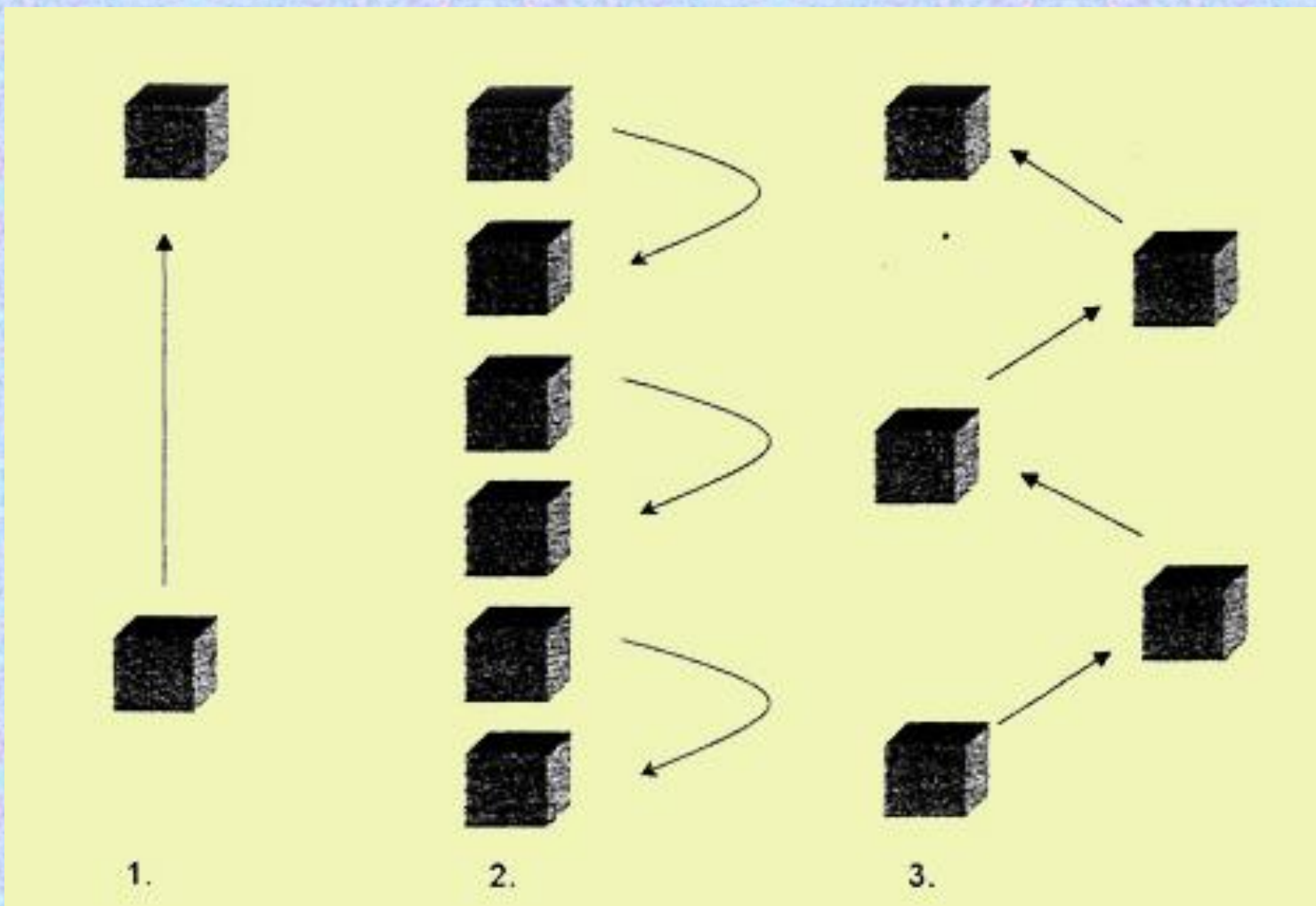


Проведение криомассажа





Траектория движений кусочками льда при поглаживании



Носочки должны быть
хлопчатобумажными



Дети сворачивают носочки



рекомендации

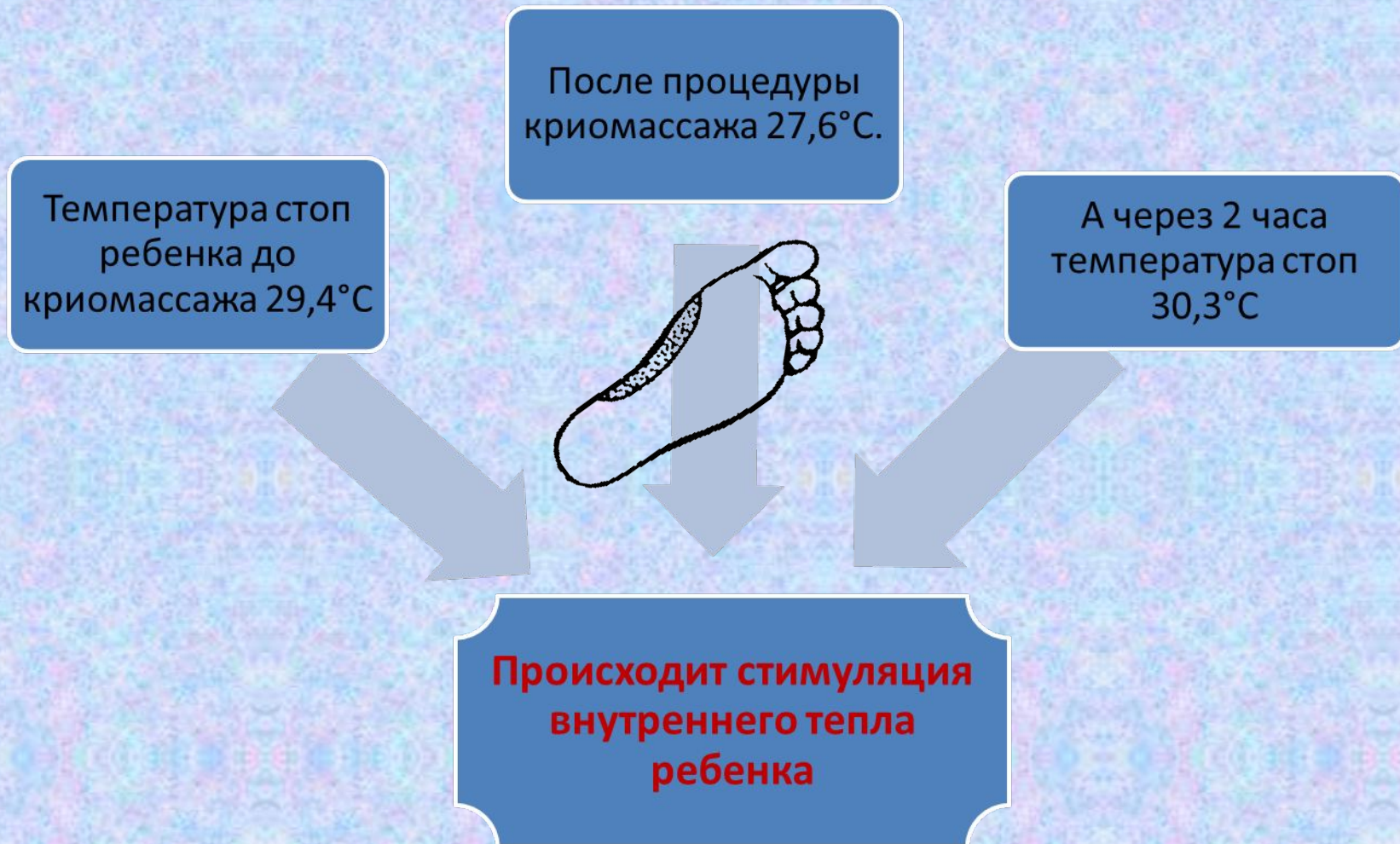
- Длительность процедуры детям
- 3 лет 7-10 секунд
- 4 лет 10-15 секунд
- 5 лет 15-20 секунд
- Проводить процедуры через день;
- Проводить 10 – 12 процедур в месяц
(в течении 7-8 месяцев)

Организация медицинского контроля при закаливании детей

- **Подготовительный период.** Здесь осуществляется отбор детей по отсутствию противопоказаний, а также разъяснительная работа с родителями по целям и методике закаливания. Ребенок осматривается педиатром и отоларингологом.
- **Начальный период** закаливания (первые 2 недели). При возникновении у ребенка реакций или заболеваний он наблюдается врачом соответственно этим реакциям или заболеваниям.
- **Основной период** закаливания. Осмотр педиатра осуществляется 1 раз в месяц. При осмотре внимание уделяется состоянию питания, темпам роста, состоянию ЛОР-органов.



Результаты измерения температуры СТОП

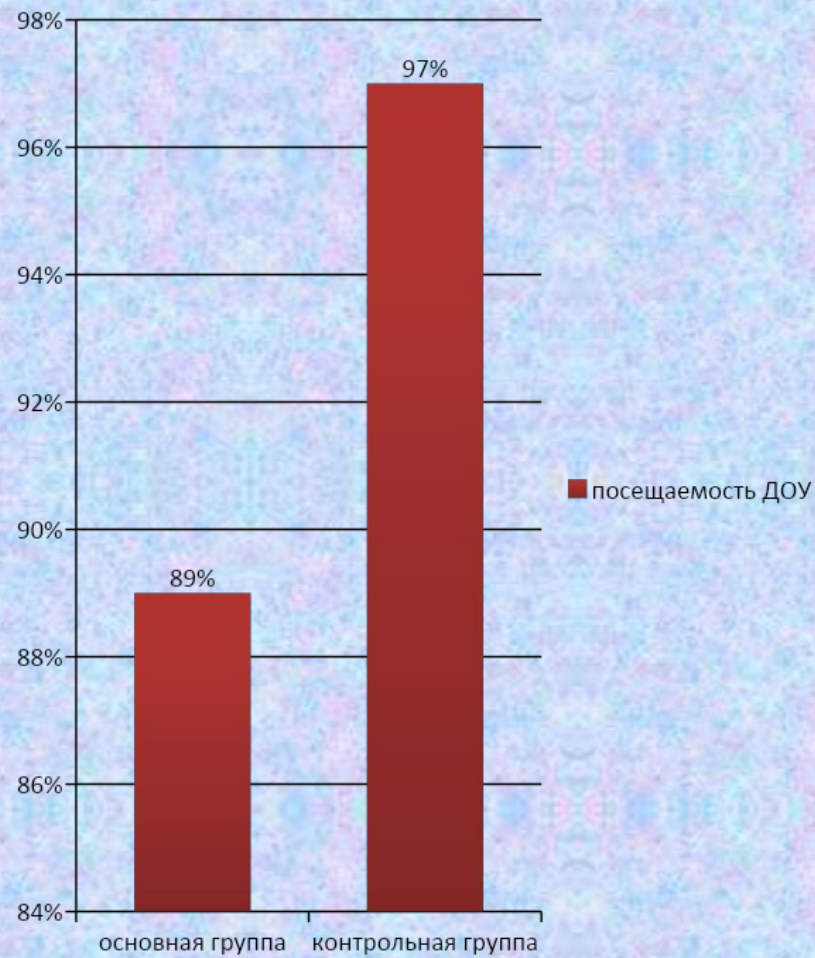


Наблюдения за детьми показали, что криомассаж:

- Нормализует нервную систему ребенка;
- Улучшает: аппетит;
- Сон;
- Настроение;
- Общее состояние;
- Организм становится более устойчив к заболеваниям

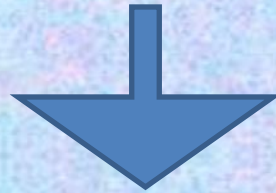


Результаты



Данная методика является:

- Экономичной
- Доступной
- Эффективной



Может применяться в
условиях детских садов

Показания к применению криомассажа

- Дети, впервые приступившие к закаливанию
- Дети с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии
- Ранее закаливаемые дети



Противопоказания к применению криомассажа

- Острая стадия респираторного или инфекционного заболевания
- Индивидуальная непереносимость холода
- Негативное отношение родителей и ребенка
- Срок менее 2 недель после выздоровления от ОРЗ
- Срок менее 2 недель после проведения ребенку профилактической прививки
- Срок менее 2 недель после обострения хронического заболевания



Работа с родителями

- Консультации на тему:
Криомассаж как метод закаливания и оздоровления детей дошкольного возраста.
- Письменные консультации: Полезное оздоровливающее действие криомассажа стоп ребенка
- Консультации с медицинским персоналом на тему:
Возможные противопоказания у ребенка к проведению криомассажа

Задачи, которые необходимо поставить для 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.

**Пусть наши дети
будут здоровы!**

