

КРИОМАССАЖ – СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.

КРИОМАССАЖ – СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.

Методика криомассажа стоп ребенка – это новая методика закаливания и оздоровления детей дошкольного возраста. Данная методика коренным образом отличается от многочисленных методик закаливания тем, что она предусматривает применение хладагента отрицательной температуры.

Эта методика экономичная, доступная, эффективная, может применяться в условиях детского сада. Автор методики – профессор О.Ф.Кузнецов. (Стяжкина Е.М., Гусакрова С.А). используется криопакет, который состоит из замороженной водоохлаждающей солевой смеси

По этой методике осуществляется криомассаж подошвенных областей стоп ребенка. Движения осуществляются по кругу, по часовой стрелке. Процедуру рекомендуется проводить через день, длительность каждой от 7 до 20 секунд. Курс включает в себя 10-12 процедур в течении осени, зимы и весны. Криомассаж нормализует нервную систему ребенка, улучшает аппетит, сон, настроение и общее состояние. Организм ребенка становится более устойчив к заболеваниям.

Длительность процедуры закаливания отработана с учетом возраста ребенка и его реакции на холод и обоснована тем, что меньше 7 секунд – нет эффекта воздействия, а после 20 секунд возможно проявление нежелательных реакций на холод. Проведение процедур через день необходимо для адаптации организма ребенка к холодному воздействию.

Способ закаливания осуществляется следующим образом. В детском саду перед послеобеденным сном дети занимают свои спальные места в исходном положении лежа на животе, согнув ноги в коленных суставах под углом в 90 градусов и сомкнув ступни. Педагог или медицинская сестра, осуществляющие закаливание, одной рукой удерживают голени ребенка, а другой с применением холодоизолирующего материала (полотенца, рукавицы) проводит криомассаж подошвенных областей стоп ребенка путем круговых движений по часовой стрелке у детей в возрасте 3 лет – от 7 до 10 секунд, у детей 4 лет – от 10 до 15 секунд, у детей 5 лет – от 15 до 20 секунд. При этом педагог может применить метод литературных аналогий или повседневных сопоставлений (например: стихотворение Н.А.Некрасова «Мороз, красный нос» или представление воздействия криопакета как специального «мороженого» для ног и т.д. и т.п.). После окончания процедуры дети надевают носочки из льняной ткани и как правило быстро засыпают спокойным, глубоким сном.

Температура кожи стоп у детей до процедуры криомассажа в среднем составляет +29,4 градуса, сразу после отмечается снижение до +27, 6, спустя 2 часа, то есть после дневного сна температура стоп повышается до +30, 3 градусов и такое ее повышение сохраняется в последующем на протяжении 3-4 часов. Таким образом, происходит стимуляция выработки эндогенного (внутреннего) тепла у детей в ответ на кратковременное раздражение хладагентом отрицательной температуры, что является одним из основных механизмов реализации закаливающего, оздоровительного высокоэффективного влияния предложенного способа на организм детей.

Показания к применению закаливания методом криомассажа стоп

- Дети, впервые приступившие к закаливанию (здоровые или с функциональными отклонениями в состоянии здоровья).
- Дети с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии или дети-реконвалесценты (через 2 недели после перенесенного заболевания).
- Ранее закаливаемые дети.

Противопоказания к применению закаливания методом криомассажа стоп

- Острая или подострая стадия респираторного или инфекционного заболевания.
- Индивидуальная непереносимость холода.
- Негативное отношение родителей и ребенка.
- Срок менее 2 недель после выздоровления от острых заболеваний или проведенной ребенку профилактической прививки.
- Срок менее 2 недель после обострения хронического заболевания.