

ИНСТРУКЦИЯ по проведению закаливающей процедуры «Босохождение»

I. Общие сведения

Данная инструкция разработана на основе методических рекомендаций:

- Методической рекомендации: «Закаливание в дошкольных учреждениях» /под. редакцией д.м.н., проф. Змановского Ю.Ф., к.м.н. Кузнецовой М.Н., к.м.н. Лкьянова Ю.Е. НИИ педиатрии АМН ССР (директор АМН СССР, профессор Студеникин М.Я.)/.
- Методических указаний для слушателей фак. усовершенствования врачей: «Неспецифическая профилактика заболеваний в организованных детских коллективах» /Министерство здравоохранения РСФСР, Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт/. (1991 г.).
- Методических рекомендаций по проведению солнечных и небесных ванн /Городской Дом санитарного просвещения, Городской комитет общества Красного Креста/ (Ленинград 1978 г.).

Процедура «Босохождение» является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования ее свода – профилактики плоскостопия.

Хождение босыми ногами по холодному полу (земле), всевозможным неровностям (ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.п.) возбуждает нервную систему, а хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает ее. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям (например: по ребристой доске и мягкому ковру) создается «эффект контрастного душа» для стоп.

Данная процедура может проводится как до сна, так и сразу же после тихого часа.

II. Показания и противопоказания

Закаливающая процедура «Босохождение» применяется детям от 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

III. Методика проведения

1. Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
2. Дети готовятся ко сну: переодеваются.
3. Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске) а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
4. После тихого часа процедуру можно повторить.

IV. Вначале, 3-5 дней закаливающую процедуру осуществляют в носочках, затем полностью босиком по 3-4 минуты.

При достаточной адаптации и закаленности детей можно проводить босиком (или в х/б носочках) утреннюю гимнастику, а затем и занятия физической культурой.

V. Примечание:

Процедура закаливания «Босохождение» проводится босиком при температуре пола не ниже + 180 С.

ИНСТРУКЦИЯ по проведению закаливающей процедуры «Воздушные ванны»

I. Общие сведения

Данная инструкция разработана на основе пособия для медицинских работников и воспитателей Кузнецова М.Н «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» (2002 год).

Закаливающая процедура «Воздушные ванны» проводится сразу же после дневного сна в спальне.

II. Показания и противопоказания

Процедура закаливания «Воздушные ванны» применяется детям от 1,5 лет и старше. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

III. Методика проведения

1. Дети просыпаются после дневного сна под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон.
2. Лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц:
 - подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением;
 - перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;
 - покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук;
 - а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».
3. Затем, по команде воспитателя (ведущего занятия), дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду, оставаясь лишь в трусах и майках.
4. Дети в течение 1-1,5 минуты выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения).
5. После чего, дети одеваются.

ИНСТРУКЦИЯ

по проведению водной закаливающей процедуры «Обливание кистей рук»

Общие сведения

Данная инструкция разработана на основе методических рекомендаций:

- Методической рекомендации: «Закаливание в дошкольных учреждениях» /под редакцией д.м.н., проф. Змановского Ю.Ф., к.м.н. Кузнецовой М.Н., к.м.н. Лкьянова Ю.Е. НИИ педиатрии АМН ССР (директор АМН СССР, профессор Студеникин М.Я.)/.
- Методических указаний для слушателей фак. усовершенствования врачей: «Неспецифическая профилактика заболеваний в организованных детских коллективах» /Министерство здравоохранения РСФСР, Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт/. (1991 г.).

Обливание водой оказывает большой раздражающий эффект, поскольку действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы.

Использование воды в целях закаливания должно сочетаться с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное

снижение температуры воды, рекомендованной для местного воздействия.

Дети до 3-х лет моют кисти рук, лицо, шею. С возрастом и по мере привыкания к процедуре увеличивается зона воздействия.

Процедура «Обливание кистей рук» проводится перед обедом.

II. Показания и противопоказания

Закаливающая процедура «Обливание кистей рук» применяется детям от 1,5 и старше.

Технически легко осуществима. Противопоказаний данного закаливания нет.

Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

. Методика проведения:

1. При помощи вентелей холодной и горячей воды отрегулировать струю воды температурой 30-350 С.

2. Дети закатывают рукава одежды до локтя, а затем моют руки перед едой используя мыло.

3. После чего держат руки под струей воды в течение 30-40 секунд. Первые 4-5 процедур вода остается теплой (30-350 С), затем ее температура снижается каждые 2-3 дня на 2-30 С и постепенно доводится до 16-180 С для детей 2-3 лет и 14-160 С для детей 4-7 лет. Также постепенно увеличивается время воздействия воды до 2-3 минут. При достаточной адаптации (через 3-4 недели) и закаленности после умывания рук теплой водой вентиль с горячей водой выключаю и дети держат руки под струей холодной воды 1-2 минуты.

4. После процедуры дети тщательно растирают руки индивидуальными полотенцами.

IV. Для детей закаливающихся по 2-й и 3-й группам обливание кистей рук холодной водой не проводят. Температуру воды выдерживают на уровне 16-180 С.

V. Примечание: Достигнув конечных температур воды, продолжают обливание в течение 1-2 месяцев для обеспечения эффекта тренировки.

IV. Температура воздуха в помещении спальни при выполнении закаливающей процедуры «Воздушные ванны»

1-3 день - 220С; 4-6 день – 200 С; 7-й и далее – 180 С.

V. Примечание:

5.1. Процедура закаливания «Воздушные ванны» проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 180 С.

5.2. В период реконвалесценции после, перенесенного ОРЗ и для особо ослабленных детей их одежда при проведении «Воздушных ванн» должна быть индивидуально щадящей (гольфы или чешки, кофточка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

ИНСТРУКЦИЯ по проведению закаливающей водной процедуры «Полоскание носоглотки»

I. Общие сведения

Данная инструкция разработана на основе методических рекомендаций:

- Управления по образованию Администрации Выборгского района Санкт-Петербурга, Центра общественного здоровья: «Оздоровление детей в организованных коллективах» (1996 г.).
- Иванова Н.М., НИИ материнства и детства: «Оздоровительная работа с группой ЧДБ в условиях дошкольного учреждения» (1994 г.).

Закаливающая водная процедура «Полоскание носоглотки» (полоскание носоглотки и слизистой оболочки рта) направлена на профилактику ангин, разрастания аденоидов и миндалин.

Процедура проводится после обеда.

II. Показания и противопоказания

Водная процедура закаливания «Полоскания носоглотки» применяется детям от 2 лет и старше: с 2-3 лет дети приучаются полоскать рот водой комнатной температуры; с 4-5 летнего возраста детей приучают полоскать горло.. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

III. Методика проведения

1. Подготовленная для полоскания вода (отвар трав) разливается в индивидуальные пластмассовые стаканчики на 1/3 объема.
Для достижения положительного эффекта от закаливания начальная температура воды (раствора) составляет 36-37 0С. Каждые 3-4 последующих дня температура воды (раствора) снижается на 1-2 0С и доводится до комнатной температуры, а в дальнейшем до 8-10 0С.
2. Дети полощут горло (рот) над умывальником: набирают в рот воды, запрокидывают голову несколько назад и произносят долгий звук «а – а – а – а» «булькают», затем сплевывают воду в раковину. Так несколько раз, пока вся вода не закончится.
«Бульканье» воды в горле должно быть как можно долгим.
3. После процедуры стаканчики кладутся в тазик с дезинфицирующим раствором.

IV. Охладить воду (раствор) до необходимой температуры можно в холодильнике, заранее наполнив его 1-2-х литровую банку, либо бидон.

Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки).

В случае наличия патологических изменений на миндалинах приготавливают водно-солевой раствор из расчета 1 грамм поваренной соли и 0,5 грамма питьевой соды на стакан воды.

V. Примечание:

Данный вид закаливания проводится только после обязательной консультации врача, санации носоглотки.

ИНСТРУКЦИЯ по проведению точечного массажа активных зон

I. Общие сведения

Данная инструкция разработана на основе:

1. Методических указаний для слушателей факультете усовершенствования врачей «Неспецифическая профилактика заболеваний в организованных детских коллективах» /Министерство здравоохранения РСФСР. Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт/, 1991 г.
2. Публикации «Ваш иммунитет» /под. редакцией д.м.н., иммунолога-аллерголога, микробиолог Бочко Г./,- журнал «Здоровье от природы», с. 51-61, ноябрь 2003 г. Точечный массаж (акупрессура) биологически активных зон применяют для профилактики вирусных респираторных инфекций и их ранних осложнений, лечения и реабилитации детей, а также с целью укрепления иммунитета.

II. Показания и противопоказания

Точечный массаж показан всем детям от 1,5 лет и старше. В старшем дошкольном возрасте эту процедуру могут выполнять сами воспитанники под руководством мед. сестры или воспитателя.

В предэпидемический и эпидемический период заболеваемости ОРВИ и гриппом предпочтителен массаж с вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Исключение составляют дети с аллергической реакцией на данный препарат. При проведении процедуры смазывают кожу в области проекции точки массажа тонким слоем бальзама и втирают его кончиками 2 или 3 пальца а акупунктурные точки.

III. Методика проведения

1. Массаж проводится 2-3 раза в день подушечкой концевой фаланги указательного или среднего пальца или двумя-тремя пальцами сразу, надавливая на кожу до появления незначительной болезненности.
2. Делаем 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против, сдвигая кожу (как будто сверлим) относительно костной или мышечной ткани (2-3 оборота в секунду). Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд.
3. Симметричные точки массируются с двух сторон одновременно.

IV. Топография точек акупрессуры, используемых для профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета:

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При ее массаже уменьшается кашель, улучшается кровообращение.

Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также вилочковой железой, регулирующей иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Точка 3 связана с синокаротидными гломусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4 связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровообращение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.

Точка 5 расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а также с нижним шейным

симпатическим узлом. Массаж ее способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки носа, верхнечелюстной пазухи, гипофиза.

Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж ее улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Массаж точки 8 (козелка) положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и отдельные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми выше перечисленными точками.

V. Примечание

1. Во время проведения процедуры необходимо расслабиться, не разрешается разговаривать, все внимание сосредоточено на массаже (самомассаже). Дыхание ровное, свободное.

2. Дети среднего и старшего возраста при выполнении самомассажа сидят на стульчиках, ноги слегка расставлены, колени под прямым углом, позвоночник касается спинки стула.

3. Допускается сочетание точечного массажа активных зон с общеоздоровительным массажем.