**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КРИОМАССАЖА.**

Данная технология закаливания и оздоровления детей в возрасте от 3 до 5 лет в условиях детского сад разработана и апробирована в Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ (г. Москва). Рекомендована к применению.

1. подготовка оборудования:

- криопакет объемом 500мл., состоящий из замороженной водоохлаждающей солевой смеси, помещенной в эластичную термическую оболочку с t° C -23 – до - 21° C; один криопакет может применяться многократно в течение 1 года. Чехол для криопакета должен быть изготовлен из х/б ткани, быть привлекательно и эстетично оформлен. (стирать по мере загрязнения).

- массажеры для стопы по количеству детей;

- индивидуальная подушечка или коврик для ребенка.

1. Данный вид закаливания проводится в течение 7-8 месяцев осеннее-зимне-весеннего периода на курс ежемесячно 10-12 процедур;
2. Криомассаж подошвенных областей стоп ребенка осуществляется путем круговых движений по часовой стрелке длительностью 5-7 сек. - для детей младшего и среднего возраста, 10-15 сек. – для детей старшего возраста через день.
3. Закаливание методом **КМС** рекомендуется проводить перед сном после выполнения ребенком гигиенических процедур.
4. Ребенок должен быть одет в пижаму, на ногах надеты х/б носки.
5. В младшей и средней группе массаж стоп ребёнка осуществляется воспитателем, для детей старшего дошкольного возраста приемлемо выполнение массажа стоп

самостоятельно ребенком под наблюдением и контролем воспитателя (после необходимого уровня освоения ребенком навыка самомассажа стопы);

1. В целях точного соблюдения технологии КМС массаж рекомендуется проводить в
младших группах поточным меиодом, старших группах с подгруппой детей, вся

процедура не должна длиться более 5-10 минут:

- установка на массаж;

- массаж босых стоп (поочередно), надевание носка;

- КМС;

- массаж и самомассаж стопы.

Желательно речевое сопровождение (целъ: формирование осмысленного отношения к процедуре  **у** ребенка).

1. Ответственность за соблюдение технологии проведения процедуры **закаливания** методом КМС и отбор детей для данного вида закаливания несёт воспитатель группы.
2. При отборе детей воспитатель обязан учитывать показания и и противопоказания к

применению закаливания методом КМС и вести тетрадь **учёта** и наблюдения **участия** детей в данном виде закаливания по установленному образцу.

1. Требования при отборе детей:

-отбор детей по отсутствию противопоказаний ( анализ медкарты ребёнка);

-разъяснительная работа с родителями по целям и методике закаливания, получение их **согласия** на **участие** ребенка в закаливании методом КМС в письменном виде.

11. Медицинский контроль осуществляется медработниками ДОУ;
Общий контроль над проведением данного вида закаливания в **группах** осуществляется

администрацией ДОУ.

**Приложение к рекомендациям**

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ЗАКАЛИВАНИЯ МЕТОДОМ КРИОМАССАЖА

1)Дети, впервые приступившие к закаливанию (здоровые или с функциональными отклонениями в состоянии здоровья).

1. Дети с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии или дети- реконвалесценты
(через 2 недели после перенесённого заболевания).
2. Ранее закаливаемые дети.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1)Острая или подострая стадия респираторного или инфекционного заболевания

2)Индивидуальная непереносимость холода.

3)Негативное отношение родителей и ребёнка.

4)Срок менее 2 недель после выздоровления от острых заболеваний или проведённой

ребёнку профилактической прививки.

5)Срок менее 2 недель после обострения хронического заболевания.

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ.

1). *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.

2). *Начальный период закаливания (первые 2 недели).* При возникновении у ребенка

реакций или заболеваний он наблюдается врачом соответственно этим реакциям или

заболеваниям.

3). *Основной период закаливания.* Осмотр педиатра осуществляется 1 раз в месяц. При

осмотре внимание уделяется состоянию аппетита, темпам роста, состоянию ЛОР -

органов.