Методика проведения КОНТРАСТНОГО ОБЛИВАНИЯ РУК

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.)/.

На **контрастное обливание**переходят в период напряженной эпидемической обстановки (карантин по поводу респираторных или инфекционных заболеваний в ДОУ), а также при снижении температуры воздуха в групповых помещениях ниже 20°.

В щадящем режиме обливание начинают с горячей воды (45–50°), в обычном режиме – с холодной (16–18°). Начинают процедуру с 3–5 с, постепенно, каждые 5 дней, увеличивая продолжительность и холодного, и горячего обливания на 1–2 с, доведя каждое обливание до 10–15 с. Количество контрастов – от 3 до 5 раз. Заканчивают процедуру в любом режиме обливанием горячей водой в течение не менее 10–15 с, с последующим легким обтиранием (убрать крупные капли) и естественным обсыханием .

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 рук» проводится перед обедом.

II. Показания и противопоказания

Закаливающая процедура «Обливание 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 30-350С.
2. 2. Дети закатывают рукава одежды до локтя, а затем моют руки перед едой используя мыло.
3. 3. После чего держат руки под струей воды в течение 30-40 секунд. Первые 4-5 процедур вода остается теплой (30-350С), затем ее температура снижается каждые 2-3 дня на  2-30С и постепенно доводится до 16-180С для детей 2-3 лет и 14-160С 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. 4. После процедуры дети тщательно растирают руки индивидуальными полотенцами.
5. IV. Для детей закаливающихся по 2-й и 3-й группам обливание рук холодной водой не проводят. Температуру воды выдержывают на уровне16-180С.
6. V. Примечание: Достигнув конечных температур воды, продолжают обливание в течение 1-2 месяцев для обеспечения эффекта тренировки.