**Криомассаж — как новая технология закаливания и оздоровления детей в ДОУ**

Родители часто жалуются, что дети дошкольного возраста много болеют простудными заболеваниями. Одна из основных причин этого — несовершенный механизм адаптации организма ребенка. Частые заболевания плохо влияют на здоровье детей, могут привести к возникновению хронических заболеваний, а следовательно к низкой посещаемости детей ДОУ.

Очень важной является роль закаливания в профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

В настоящее время в нашей стране и за рубежом появился большой интерес к применению холода. Дело в том, что применение холода (если оно методически правильное и дозированное) способно уменьшить воспалительный процесс, снять или уменьшить боль, способствовать расслаблению мышц, насыщению крови кислородом, повышению иммунитета, улучшению кровообращения.

 Новая методика закаливания и оздоровления детей дошкольного возраста это методика криомассажа (КМС) стоп ребенка. Эта методика экономичная, доступная, эффективная, может применяться в условиях детских садов. Особенность этой методики в том, что она предусматривает применение холода. Используется криопакет, который состоит из замороженной водоохлаждающей смеси. Можно использовать замороженные в холодильнике льдинки. По этой методике осуществляется криомассаж подошвенных областей стоп ребенка. Движения осуществляются по кругу, по часовой стрелке. Процедуры рекомендуется проводить через день, длительность каждой 7-20 сек. Курс включает в себя 10-12 процедур в течение осени, зимы и весны, то есть примерно в течение 7-8 месяцев.

 Наблюдения за детьми показали, что криомассаж нормализует нервную систему ребенка, улучшают аппетит, сон, настроение и общее состояние. Организм ребенка становится более устойчив к заболеваниям.

Закаливание методом криомассажа стоп обычно используют для детей, закаливание которых только начинается, для детей с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии. Также этот метод может применяться и для детей, которые проходили уже курсы закаливания.

***Но у этого метода имеются и противопоказания. Криомассаж стоп нельзя применять при индивидуальной непереносимости холода, в период простудного или инфекционного заболевания, а также при отрицательном отношении ребенка или его родителей к данной процедуре.***

***Если ребенок недавно перенес острое заболевание или ему была сделана прививка, то с проведением процедуры тоже рекомендуется подождать.***

***Также не стоит применять криомассаж, если не прошло двух недель после обострения хронического заболевания ребенка.***

Проводили наблюдение за группой детей в детском саду, к которым применялся курс криомассажа

Наблюдение проводилось в течение 8 месяцев, с осени до весны. Часть детей вошла в контрольную группу, часть — в основную. До проведения криомассажа .различий в здоровье детей не наблюдалось. Затем детям основной группы стали проводить сеансы криомассажа, а дети контрольной группы такие процедуры не получали.

После проведения курса криомассажа выяснилось, что показатель пропуска дней посещения у детей основной группы из-за ОРЗ на одного ребенка был 3, 2, а у детей контрольной группы тот же показатель — 5,7. Наблюдения показали, что и в период эпидемии гриппа дети основной группы болели меньше (а если заболевали, то у них отсутствовали осложнения), чем дети контрольной группы. Очевидно, что причиной такой ситуации явилась стимуляция иммунной системы при проведении криомассажа стоп детей.

Наблюдения показали также, что у детей основной группы при закаливании улучшался сон, снижалась раздражительность и возбудимость, улучшалась двигательная активность. Никаких отрицательных симптомов за время проведения криомассажа не было выявлено. Надо еще отметить, что процедуры криомассажа не вызывали привыкания детей и поэтому не было необходимости в изменении дозы процедур и их количестве.

По этим данным можно сделать вывод, что физическое развитие детей в основной группе в результате проведенных мероприятий по криомассажу стало лучше, чем у детей, не получавших такое лечение.

Итак , процедура криомассажа стоп, используемая для оздоровления и закаливания детей, улучшает физическое и нервно-психическое состояние детей, уменьшает вероятность их заболевания респираторными заболеваниями и вероятность осложнений после вирусные инфекций в случае наступления заболевания.

Эта методика начала внедрятся успешно в наш детский сад с сентября месяца 2018года. Но прежде чем проводить криомассаж в ДОУ мы поставили задачи по решению проблемы внедрения криомассажа в детском саду:

·провели работу с родителями дошкольников по ознакомлению с особенностями проведения криомассажа, его эффективностью, экономичностью

·получили их согласие на внедрение криомассажа в процесс оздоровления детей;

· можем уже смело за эти годы сделать соответствующие выводы об успешности внедрения криомассажа в процесс оздоровления наших дошкольников. При закаливании улучшается сон, снижается раздражительность и возбудимость, улучшается двигательная активность. Периодически сравниваем показатели пропусков детей. Выясняется, что дети групп, где проводим криомассаж гораздо меньше болеют.ЗНАЧИТ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД ОБ УСПЕШНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КРИОМАССАЖА В ПРОЦЕСС ОДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ!!!

Чтобы быстрым, крепким быть,
Нужно спорт полюбить.
Что б здоровым оставаться,
Водою нужно закаляться!