

секция

"В здоровом теле- здоровый дух"

1. Значение проведения оздоровительных процедур в сауне в дошкольном учреждении.

Использование термотерапии (адаптированной для детского организма) тесно сочетается с закаливанием, личной гигиеной и положительными эмоциями. Кроме того, неоспоримое общеоздоровительное воздействие адекватных термопроцедур создает необходимые предпосылки для оптимизации процессов роста и развития ребенка.

Как известно, данная оздоровительная процедура воздействует на организм человека многогранно. Тепло, вода, пар, резкое изменение температуры, масса, даже самый простой, - все эти факторы, объединившись, создают целый комплекс раздражителей, на которые организм отвечает соответствующими реакциями. В условиях ДОУ кабинет термотерапии может рассматриваться как составная часть рекреационно-реабилитационного комплекса, созданного для осуществления профилактического закаливания детского организма, активного отдыха в целях восстановления жизненных сил, адаптации, нейтрализации негативных последствий прогресса, снятия физического и психоэмоционального переутомления.

Оздоровительное воздействие термотерапии складывается из следующих компонентов:

- сухой жар убивает микробы на теле человека, открывает и прочищает все поры тела, снимает с верхнего слоя кожи омертвевшие слои эпидермиса, улучшает кожное дыхание;
- сухой жар – сильный раздражитель – дает толчок многим физиологическим реакциям. Под его воздействием изменяется терморегуляция, улучшается легочная вентиляция, повышаются активность центрального и периферического кровообращения, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Улучшается деятельность сальных желез;

- повышение активности кровообращения, сильный разогрев кожи влекут за собой увеличение потоотделения. Пот уносит с собой излишки тепла и конечные продукты обмена веществ;

- способствуя энергичному выводу шлаков, термотерапия облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. С потом удаляются и излишки молочной кислоты, накопление которой в мышцах вызывает чувство усталости.

Чередование кратковременной гипертермии и охлаждения (воздушного или водного) является мощным закаливающим средством, средством тренировки сосудистого тонуса (профилактика вегетососудистых дистоний).

Непременным условием термотерапии является удовольствие от получаемой процедуры. Итак, термотерапия может применяться с целью оздоровления детей (закаливание, тренировка сосудов, приобщение к здоровому образу жизни).

2. Методика проведения оздоровительных процедур в сауне с дошкольниками.

В процедуре термотерапии можно выделить две фазы: прогревание организма и охлаждение организма.

Первая фаза (прогревание организма) начинается с растирания тела полотенцем или массажной варежкой. Затем процедура продолжается непосредственно в кабинете термотерапии.

Выбор теплового режима диктуется индивидуальными показателями (возрастом, состоянием здоровья, уровнем толерантности к гипертермии, степенью закаленности).

В течение первой фазы различают два периода: адаптации (пассивное прогревание организма, ускорение кровотока и микроциркуляции) и через 3-7 минут после начала процедуры – период интенсивного прогревания, характеризующийся интенсивным потоотделением и сдвигом водно-солевого равновесия.

Ребенок должен уметь контролировать свое самочувствие, знать правила поведения в термокабинете, поэтому целесообразно использовать термотерапию у детей младше 3-4 лет.

Во время процедуры нужно спрашивать детей об их самочувствии, предлагать им спуститься на нижнюю полку для индивидуального подбора режима. Длительность пребывания детей в кабинете термотерапии 5-10 минут.

Вторая фаза (охлаждение организма). Для охлаждения могут быть использованы:

- помещение с температурой воздуха 22-25°C;
- бассейн с температурой воды 28-32°C;
- душ без напора с температурой 30-32°C;
- обливание водой из ведра (температура 33-20°C).

Далее приведем температурно-временные параметры и методические приемы проведения термотерапии в условиях ДОУ, разработанный авторским коллективом в составе: Т.В. Волосниковой, Т.И. Доворецкой, С.В. Попова, С.О. Филипповой).

- Раздевание (температура среды – 22-25°C).
- Теплый гигиенический душ с использованием губки и мыла (температура среды – 36-40°C, длительность 2-3 мин.).
- Осушение, растирание полотенцем, надевание х/б трусиков и косынки или трикотажной шапочки (температура среды – 22-25°C, длительность 2-3 мин.).
- Первый заход в термокамеру – вторая полка (температура среды – 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
- Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе (накрыться простынкой) - (температура среды – 22-25°C, длительность 10-15 мин.).
- Второй заход в термокамеру – вторая полка (температура среды – 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
- Охлаждение под душем (температура среды – 34-35°C для ослабленных детей, 33-20°C для здоровых детей, длительность 2-3 мин.).
- Осушение (температура среды – 22-25°C, длительность 3-5 мин.).
- Одевание (температура среды – 22-25°C, длительность 3-5 мин.).
- Отдых, прием замещающих жидкостей (витаминный чай, минеральная вода, сок) - (температура среды – 22-25°C).

Во время пребывания в термокамере ребенок может лежать на полке с валиком под головой или сидеть с поднятыми на полку ногами (чтобы избежать депонирования крови). Положение тела меняется каждые 2-3 минуты. Во время отдыха между заходами в термокамеру можно сделать несколько медленных дыхательных упражнений.

Процедура термотерапии проводится не чаще одного раза в неделю при условии положительного отношения к ней ребенка. После процедуры не допускаются шумные и подвижные игры. Прием фиточая после процедуры обязателен.

М.Н. Кузнецова представляет несколько иную методику проведения оздоровительных процедур в сауне.

Во-первых, она считает, что оздоровительный комплекс "сауна-фитобар" можно вводить только с 4 лет.

Кроме того, она предусматривает не два, а три захода детей в термокамеру. Причем температура воздуха с каждым заходом увеличивается (для детей 4-5 лет - первый заход: 60-65°C, второй: 65-70°C, третий: 70-75°C; для детей 5-7 лет температура в термокамере может быть выше на 10-12°C). Длительность пребывания детей в термокамере в первый заход 5-6 мин. (отдых – 10 мин.), во второй – 7-8 мин. (отдых – 5 мин.), в третий – 5-6 мин.

М.Н. Кузнецова уточняет, что во время первого-второго заходов дети должны находиться на первой полке, причем желательно в положении лежа, так как температура воздуха в сауне значительно различается на разных уровнях (10°C и более). И только во время второго или третьего заходов дети могут находиться на второй полке.

Автор считает, что, находясь в термокамере, дети могут выполнять простые дыхательные упражнения, слушать сказки или музыку через специальный динамик.

Анализируя описанные методики и учитывая существующие в нашем ДОО условия, при проведении оздоровительных процедур в сауне воспитателям рекомендуется руководствоваться следующей схемой:

1. - Раздевание (температура среды – 22-25°C, длительность 1 мин.).
2. - Растирание полотенцем или массажной перчаткой, надевание косынки или трикотажной шапочки (температура среды – 22-25°C, длительность 1-2 мин.).
3. - Первый заход в термокамеру, простые дыхательные упражнения или элементы самомассажа (температура среды – 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
4. - Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе простые дыхательные упражнения или элементы самомассажа, чтение художественной литературы по оздоровительной тематике - (температура среды – 22-25°C, длительность 8-10 мин.).
5. - Второй заход в термокамеру (температура среды – 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
6. - Одевание, отдых, прием замещающих жидкостей (витаминный чай, минеральная вода, сок), слушание спокойной музыки - (температура среды – 22-25°C, длительность 5-7 мин.).

Таким образом, общая длительность проведения оздоровительных процедур в сауне составляет 25-30 мин.

3. Медицинские противопоказания для проведения термотерапии.

До назначения оздоровления в сауне все дети подлежат медицинскому осмотру.

При осуществлении термотерапии в условиях ДОО необходимо принимать во внимание медицинские противопоказания, абсолютными из которых являются:

- сердечно-сосудистые заболевания (врожденные пороки сердца – после консультации у ревматолога);
- врожденные обменные нарушения;
- острый период простудных заболеваний с повышением температуры тела;
- лихорадочные состояния;
- заболевания, сопровождающиеся расстройством дыхания;
- бронхоэктазии;
- эпилепсия;
- склонность к судорогам;
- диарея;
- муковисцидоз;
- опухоли;
- болезни почек;
- эндокринные заболевания;
- липоидный нефроз;
- гнойные или кровоточащие раны;
- послеоперационный период;

- острые кожные заболевания, в том числе аллергодерматиты в стадии обострения. Деление детей на подгруппы производится с учетом состояния их здоровья.

Проведенные специалистами наблюдения показывают, что у большинства детей артериальное давление после процедуры не меняется. Незначительный подъем систолического и диастолического давления, имевший место у некоторых детей (на 10-15 мм рт. ст.), при сохранении хорошего самочувствия опасения не вызывает. Частота сердечных сокращений у всех наблюдавшихся детей увеличивалась незначительно (на 12-30 ударов в минуту), что также не превышает резервов приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы.

В то же время при нарушении правил использования кабинета термотерапии могут возникать некоторые осложнения, наиболее серьезными из которых являются:

1. Обморок – преимущественно у гипотоников за счет перераспределения крови. Неотложная помощь в этом случае: обеспечить горизонтальное положение тела, достаточный приток свежего воздуха; обернуть шею, голову, туловище холодной водой; разрешается вдыхание паров нашатырного спирта. В случае затянувшегося обморока ввести подкожно кофеин, кордиамин (0,5 мл).
2. Тепловой удар – функциональное расстройство кровообращения и ЦНС. Неотложная помощь: перенести ребенка в прохладное вентилируемое помещение, обернуть влажной простынькой, положить холодное полотенце на голову. Ввести подкожно кофеин, кордиамин (0,5 мл).

4. Правила безопасности в кабинете термотерапии (сауне).

1. Дети не должны находиться в кабинете термотерапии без присмотра взрослых.
2. Ответственный за процедуру термотерапии (медработник) обязательно находится в кабинете термотерапии в то время, когда дети перемещаются по кабинету: входят, рассаживаются на полках, спускаются с полок, выходят.
3. Запрещается приносить в кабинет термотерапии игрушки и другие предметы.
4. Одновременно в кабинете термотерапии могут находиться не более 4-6 детей.
5. Во избежание перегрева на голову детям надевается х/б косынка или трикотажная шапочка.
6. Взрослый, проводящий процедуру, должен быть одет в х/б халат и косынку. Не допускается его пребывание в кабинете термотерапии более 10 минут подряд.
7. Запрещается самостоятельно увеличивать время процедуры. При ухудшении самочувствия детей процедуру следует прекратить, ребенка напоить фиточаем и уложить на кушетку, оказать медицинскую помощь.

5. Литература.

1. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ / под ред. З.И. Бересневой. – М.: Сфера, 2005. – 32 с. – (Библиотека руководителя ДОУ). – ISBN 5-89144-391-0.
2. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с. – (Развитие и воспитание дошкольника). – ISBN 5-89415-213-5.
3. Термотерапия в дошкольном учреждении: методика проведения оздоровительных процедур: пособие для воспитателей и педагогов / авт.-сост. Т.В. Волосникова, Т.И. Доворецкая, С.В. Попов, С.О. Филиппова. – М.: Школьная Пресса, 2005. – 16 с. – (Ребенок XXI века от рождения до школы). – ISBN 5-9219-0424-4.