Криомассаж или закаливание холодом.

Дневной сон в детском саду это обязательная часть режимного момента, но не все дети любят спать днем. Поэтому мы решили попробовать перед сном криомассаж. Данная процедура проводится в нашей группе уже не первый год. Она очень нравится нашим ребятишкам, и они с нетерпением ждут ее. И даже самые непослушные ребятишки становятся послушными. И очень часто говорят: «А можно мне сначала?» Так что я считаю , что криомассаж это не только закаливающая процедура но и процедура способствующая утихомирить и успокоить даже самого непослушного ребенка.

Что же такое крио массаж?

Криомассаж это закаливающая, расслабляющая процедура. Проводится перед дневным сном через день.

Метод проведения: в маленькие пластиковые бутылочки заранее наливается вода, и замораживается. Затем берется эта бутылочка и проводится по стопе ребенка в разных направлениях от 10 до 20 секунд в зависимости от возраста ребенка. Затем на ножку надевается (обязательно) хлопковый носочек. Каждая бутылочка индивидуальна для каждого ребенка. После проведения бутылочки ополаскивают и убирают в морозильную камеру до следующего применения.

Имеются противопоказания и освобождения от проведения процедуры после болезни.

 