

ИНСТРУКЦИЯ

по проведению закаливающей водной процедуры «Полоскание носоглотки»

I. Общие сведения

Данная инструкция разработана на основе методических рекомендаций:

- Центра общественного здоровья: «Оздоровление детей в организованных коллективах» (1996 г.).
- Иванова Н.М., НИИ материнства и детства: «Оздоровительная работа с группой ЧДБ в условиях дошкольного учреждения» (1994 г.).

Закаливающая водная процедура «Полоскание носоглотки» (полоскание носоглотки и слизистой оболочки рта) направлена на профилактику ангин, разрастания аденоидов и миндалин.

Процедура проводится после обеда.

II. Показания и противопоказания

Водная процедура закаливания «Полоскания носоглотки» применяется детям от 2 лет и старше: с 2-3 лет дети приучаются полоскать рот водой комнатной температуры; с 4-5 летнего возраста детей приучают полоскать горло.. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

III. Методика проведения

1. Подготовленная для полоскания вода (отвар трав) разливается в индивидуальные пластмассовые стаканчики на 1/3 объема.

Для достижения положительного эффекта от закаливания начальная температура воды (раствора) составляет 36-37 °С. Каждые 3-4 последующих дня температура воды (раствора) снижается на 1-2 °С и доводится до комнатной температуры, а в дальнейшем до 8-10 °С.

2. Дети полощут горло (рот) над умывальником: набирают в рот воды, запрокидывают голову несколько назад и произносят долгий звук «а – а – а – а» «булькают», затем сплевывают воду в раковину. Так несколько раз, пока вся вода не закончится. «Бульканье» воды в горле должно быть как можно долгим.

3. После процедуры стаканчики кладутся в тазик с дезинфицирующим раствором.

IV. Охладить воду (раствор) до необходимой температуры можно в холодильнике, заранее наполнив ею 1-2-х литровую банку, либо бидон.

Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки).

В случае наличия патологических изменений на миндалинах приготавливают водно-солевой раствор из расчета 1 грамм поваренной соли и 0,5 грамма пищевой соды на стакан воды.

V. Примечание:

Данный вид закаливания проводится только после обязательной консультации врача, санации носоглотки.