

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

Необходимо приучить ребенка полоскать рот каждый раз после еды, чтобы удалить с поверхности зубов оставшиеся частички пищи, ведь переваривание пищи начинается уже в полости рта под влиянием ферментов слюны. Полоскать рот можно теплой водой

Полоскание рта - это одновременно лечебная процедура и профилактическая, потому что во время данной процедуры происходит очищение слизистой оболочки небных дужек, небных миндалин и слизистой задней стенки ротоглотки.

Важно, чтобы ребенок освоил эту простую процедуру как можно раньше.

Показания и противопоказания:

Водная процедура закаливания «Полоскания носоглотки» применяется детям от 2 лет и старше:

- с 2-3 лет дети приучаются полоскать рот водой, после каждого приема пищи.
- с 4-5 летнего возраста детей приучают полоскать не только рот, но и после обеда полоскать горло.

Противопоказаний данного закаливания нет.

Методика проведения:

1. Подготовленная для полоскания вода разливается в индивидуальные железные кружки на 1/3 объема.
2. Дети 2-3 лет полощут рот, пока вода в кружке не закончится.
3. Дети с 4-5 лет полощут горло: набирают в рот воды, ополаскивают рот сплевывают; затем набирают воды немного 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.
4. После процедуры кружки кладутся в тазик приготовленный заранее в группе.

Теперь я хочу рассказать, как в нашей группе происходит «полоскание носоглотки» в обед.

Заранее ставятся в групповой комнате поднос с эмалированными кружками с отстойной (или кипяченой) водой комнатной температуры, наполненные на 1/3 объема по числу детей находящихся в группе. (Разливается вода помощником воспитателя, кружки моются после еды.) Закончив обед, ребенок выходит из-за стола берет кружку и идет в умывальную, встает перед раковиной первым глотком воды ополаскивает рот, а затем набирает в рот воды выполняет полоскание горла, запрокидывая голову немного назад и произнося долгий звук «а-а-а» «булькает».

Так несколько раз пока не закончится в кружки вода. Затем ребенок кладет кружку в таз, который находится в группе (в дальнейшем младший воспитатель обрабатывает эти кружки как всю посуду). Ребенок идет в туалет, затем моет руки. И укладывается спать.

воспитатель Гребцова Н.Н.