



Гидромассажные ванны для детей старшего дошкольного возраста

В ДОУ проводятся для детей старшего дошкольного возраста гидромассажные ванны. Гидромассаж - массаж посредством воды и воздуха, основанный на способности воды оказывать полезное

влияние на организм человека своим механическим действием. Вода, смешанная с воздухом благоприятно влияет на кожу, состояние внутренних органов и настроение. Действие сильных струй активизирует расширение всех важных кровеносных сосудов, улучшает кровообращение в организме, активизирует работу сердца, воздействует на мышцы и ткани, возбуждая и придавая им тонус, стимулирует лимфодренажную систему.

Гидромассаж действует расслабляющее и успокаивающе, снимается усталость и быстро достигается хорошее самочувствие.

Тепловая и кинетическая энергия гидромассажа оказывает на тело целебное гидротерапевтическое воздействие, способствуют восстановлению и улучшению функций надпочечников, щитовидной железы.

Механизм благоприятного воздействия гидромассажа:

- во-первых, погружаясь в воду, человеческое тело освобождается от силы притяжения, выталкивающая сила воды вызывает ощущение невесомости, при этом максимально разгружается костно-мышечный аппарат, снижается мышечное напряжение, организм расслабляется.

- во-вторых, происходит перераспределение объема крови с увеличением венозного возврата к сердцу и уменьшением застоя в конечностях – таким образом нормализуется кровообращение, активизируется работа почек и дыхательной мускулатуры.

- в-третьих, в ванной поры раскрываются и очищаются, и кожа начинает в полной мере выполнять свою выделительную и дыхательную функции.

- в-четвертых, вода, воздействуя на организм в любых формах, будь то купание, ванна или душ, снимает стресс и улучшает настроение, потому что во время этой процедуры снижается уровень стрессовых гормонов (адреналина, норадреналина, кортизола) в крови.

Валеопсихолог Галина Дмитриевна Дернова