

Консультация для воспитателей

«Различные виды закаливания»

Закаливание организма, как и занятия физической культурой, — мощный фактор укрепления здоровья. Каждому организму от рождения присуща определенная способность приспосабливаться к неблагоприятным условиям среды. Врожденные защитные реакции ребенка несовершенны, но их можно значительно повысить с помощью закаливания. Если систематически воздействовать умеренными дозами неблагоприятных влияний (холод, жар, влажность воздуха, солнечное излучение), то врожденные защитные реакции суммируются, совершенствуются и организм становится к ним более приспособленным, устойчивым. Закаленный ребенок переносит температурные перепады погоды без особых последствий. Он реже простуживается и страдает от кашля, насморка, ангины.

Закаливание - это система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам

внешней среды. Закаливание является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма.

В качестве основных **средств закаливания** используются естественные природные факторы: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

Организация и методы использования факторов внешней среды с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в вопросах закаливания персонала (медицинского и педагогического), состояние материально-технической базы дошкольного учреждения.

При проведении закаливания дети по состоянию здоровья делятся на 3 группы:

I группа – дети здоровые, редко болеющие. Таким детям показаны все формы закаливания и физического воспитания.

II группа – дети с функциональными изменениями со стороны сердца, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями, с физическим развитием ниже среднего, анемией, рахитом, гипертрофией небных миндалин 1-й и 2-й степени, с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации и редкими обострениями (хронический бронхит, хроническая пневмония, астматический бронхит, хронический холецистит, хронический отит).

Для таких детей температура воды при проведении водных процедур выше на 2°С, чем для детей I группы. Показано закаливание воздухом.

III группа – дети с органическими заболеваниями сердца (врожденный порок сердца), хроническим и острым пиелонефритом, обострением хронических заболеваний (печени, легких), хроническим отитом, бронхиальной астмой. Для них проводятся только местные водные процедуры и воздушные процедуры умеренного действия. При выборе системы закаливания, с одной стороны следует учитывать степень ее эффективности, а с другой – организационные

сложности проведения процедуры. В организационном плане сложны процедуры, требующие строгой индивидуализации в дозировке. Учитывая неоднородность детского коллектива по уровню закаленности, состоянию здоровья, преимущество имеют воздушное закаливание, полоскание горла холодной водой, контрастное обливание ног.

Принципы закаливания:

- 1) комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;
- 2) индивидуализация закаливающих воздействий с учетом состояния здоровья, степени закаленности ребенка;
- 3) постепенное увеличение силы воздействия природного фактора;
- 4) систематичность закаливания – должно осуществляться круглый год, а виды и методики меняться в зависимости от сезона и погодных условий;
- 5) спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Закаливание детей в дошкольном учреждении состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни;

и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованные прогулки, физические упражнения, проводимые в облегченной (спортивной) форме, одежде в помещении и на открытом воздухе.

Организация закаливающей среды является главным фактором закаливания детей, что связано с постоянным, практически круглосуточным ее воздействием на организм ребенка, в отличие от кратковременно действующих специальных закаливающих процедур.

Основным требованием для проведения закаливания детей является обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Бактериальная и химическая чистота воздуха достигается проветриванием помещений. Сквозное проветривание, проводимое в отсутствие детей, создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Продолжительность проветривания определяется в зависимости от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы и должно заканчиваться за 30 минут до

возвращения детей в групповые. Одностороннее проветривание используется для поддержания нормативной температуры воздуха в групповых.

Оно проводится в присутствии детей, в теплое время года – непрерывно, в холодное время – до снижения температуры воздуха до +19° С.

К специальным закаливающим процедурам относятся - закаливание воздухом, водой, хождение босиком и др.

Закаливание воздухом является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна.

Состояние теплового комфорта во время сна обеспечивается правильным подбором одежды и температуры воздуха помещений. Обязательным условием такого сна является хранение постельных принадлежностей в теплом помещении. Температуру воздуха снижают после укладывания детей, а за 20-30 мин до подъема проветривание прекращают.

Одним из важных моментов закаливания детей являются **прогулки на свежем воздухе**. Продолжительность прогулок регламентируется возрастом детей, временем года, погодными условиями. Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха не ниже -15°С, а 4–7 летние – при температуре не ниже -18 –22°С. При низких температурах время прогулки допускается сокращать.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при **проведении физических упражнений** (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры) на открытом воздухе. В ненастные дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.

Хорошим средством закаливания, укрепления свода стопы является **хождение босиком**. Утром и после дневного сна проводят контрастные воздушные ванны. Ребенок в трусах и майке, в обуви или босой (не потный) перебегает из прохладной (+18°С) комнаты в теплую (+23°С) и обратно в течение 5- 6 мин.

Закаливание водой - всегда сочетается с закаливанием воздухом, так как выполняется в закрытом или открытом воздушном пространстве, что усиливает закаливающий эффект.

Так же выделяют местное и общее закаливание:

К местным закаливающим процедурам относятся умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, питье холодной воды, обливание ног, хождение по воде, игры с водой.

К общим закаливающим процедурам относятся обтирание, обливание всего тела, холодный и контрастный душ, купание в открытых водоемах. К общим закаливающим процедурам переходят тогда, когда ребенок хорошо переносит местное закаливание.

Закаливание, которое проводится в системе и постоянно – укрепляет не только нервную систему, но и сердце, легкие, улучшает обмен веществ, словом, активизирует работу всех органов и систем.

Методы закаливания в оздоровлении детей:

Умывание

1. Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
2. Намочить обе ладони и умыться.
3. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

ПРИМЕЧАНИЕ: через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку дети обмывают по 2 раза, проговаривая «раз, два».

Контрастное водное закаливание

(топание в ванночках с водой контрастной температуры)

Закаливание основано на методике контрастного обливания ног.

Ставятся три ёмкости. На дно ёмкости с прохладной водой насыпаны камушки небольшого размера. Начальная температура воды $36^{\circ}\text{C} - 24^{\circ}\text{C} - 36^{\circ}\text{C}$. Количество воды не должно превышать высоты ступни ног ребенка.

Дети друг за другом, поточным способом проходят по «Дорожке здоровья» (коврики массажные, ребристая доска) + все три емкости, топя ножками в каждой из них. Затем наступают на сухое покрытие (одеяло) или резиновый коврик с шипами. Дети после ванночек растирают ноги полотенцем. Закаливание проводится после сна.

ДОЗИРОВКА: Первые три дня начальная температура воды для закаливания $36^{\circ}\text{C} - 24^{\circ}\text{C} - 36^{\circ}\text{C}$. Дети проходят один круг и топают ножками в ёмкостях с водой 2 раза. Через каждые три дня температура теплой воды повышается на 1°C ; температура холодной воды снижается на 1°C . Температуру теплой воды доводят до 40°C ; температуру холодной воды снижают до 16°C . Количество кругов увеличивается до 3-4.

Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодные нагрузки. И 2–3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание

-

Игровой массаж (по А.Уманской и К.Динейки)

Игровой массаж включает адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки:

- Закаливающее дыхание.
- Массаж рук.
- Массаж ушных раковин.
- Закаливающий массаж ступней ног

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди, Тете покажи.

— Надо носик очищать, На прогулку собирать.

— Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй.

— Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык.

— Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши.

— Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».

— Надо носик нам погреть, Его немного потереть.

— Нагулялся носик мой, Возвращается домой.

Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздоровуюсь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела.

Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливают и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

— Ушки ты свои найди И скорей их покажи.

— Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами.

— А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

— А потом, а потом Покрутили козелком.

— Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно.

— Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

— А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!

Закаливающий массаж ступней ног.

Закаливающий массаж ступней как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

2. Основная часть

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

— Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.

— На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!

— Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья,
нужна. Это помни ты всегда!

— Разминка тоже обязательна, Выполний ее старательно.

Растирай, старайся. И не отвлекайся.

— По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно — Это всем давно понятно.

— Рук своих ты не жалея. И по ножкам бей сильней.

Будут быстрыми они, Потом попробуй, догони!

— Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы никуда.

Раз — сгибай, два — выпрямляй. Ну, активнее давай!

— Вот работа, так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай

Да за нею поспевай.

— В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть.

— Скажем все: «Спасибо!» Ноженькам своим. Будем их беречь мы. И всегда любить.

Солевое закаливание

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 фланелевых коврика,

а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,

б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Обширное умывание для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть

слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Хождение босиком - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста.

Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры.

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой" комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

-

Гигиенический душ

В летний период с целью закаливания можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Время пребывания под душем 20-40 секунд.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому прежде всего нужно вымыть ноги и руки с мылом.

Закаливание воздухом:

- Проветривание помещений

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

- С 1 до 3 лет - +20°C
- С 3 до 7 лет - +18°C, +20°C

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Прогулки – способ закаливания воздухом

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

Деятельность детей на прогулке в морозные дни должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку, Перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот.