

Криотерапия
как современная нетрадиционная
здоровьесберегающая технология
в работе с детьми
младшего дошкольного возраста

Подготовила:
воспитатель высшей
квалификационной категории
Кузнецова Светлана Алексеевна
МБДОУ детский сад «Светлячок»
Спасский район

Как говорил Сократ: «Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто». Эти слова актуальны и сегодня.

Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Причем здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная и психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой, с самим собой.

Мы живем в XXI веке, веке мобильных телефонов, компьютеров и высочайших технологий, веке стремительного ритма жизни и экологических кризисов, поэтому проблема здоровья и его сохранения является наиболее значимой. И если мы хотим иметь здоровую нацию, необходимо заниматься этой проблемой систематически и целенаправленно. Сегодня по всей России идет реализация национального проекта «Образование». Переход на новые образовательные стандарты требует от педагога не только высокой профессиональной компетентности, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами.

Сегодня, как никогда, усилия педагогов дошкольных образовательных учреждений направлены на оздоровление ребенка — дошкольника. Неслучайно именно эта задача является приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенной задачи становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. При воспитании детей требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей.

Дети дошкольного возраста очень часто болеют простудными заболеваниями. Одна из основных причин этого – несовершенный механизм адаптации организма ребенка. Частые заболевания плохо влияют на здоровье детей, могут привести к возникновению хронических заболеваний, а,

следовательно, к низкой посещаемости детей ДООУ. Заболевания детей зачастую связаны со стрессами в период привыкания к ДООУ и недостаточным закаливанием детей. Родители часто болеющих детей стараются их оберегать, укутать, создать тепличные условия жизни, что еще сильнее уменьшает возможности организма адекватно реагировать на изменяющиеся условия и внешние воздействия.

В настоящее время в нашей стране проявляется большой интерес к применению холода с лечебной закаливающей целью.

Этот интерес обуславливается тем, что дозированное правильное применение холода способствует быстрому уменьшению болевого синдрома и воспалительного процесса.

Закаливание холодной водой известно давно. В древней Руси это было традицией. Славяне после жаркой бани обтирались снегом. Легендарный Суворов каждое утро обливался холодной водой. Великая Екатерина II обтирала лицо и тело кусочками льда. Старец Распутин ходил всю зиму купаться в проруби. Холод помогает нам быть здоровыми и работоспособными.

Понимая необходимость работы по данному направлению, мы целенаправленно работаем над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищем методы и приемы. Одной из эффективных методик является криотерапия. Криотерапия — одна из современных нетрадиционных методик педагогики, заключающаяся в использовании игр со льдом.

ПРОЕКТ "ИГРАЕМ С ЛЬДИНКАМИ"



Криотерапия – одна из наиболее современных нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, предполагающей использование игр со льдом.

Криотерапия (от латинского «*крио*» - холод и «*терапия*» – лечение, воздействие).

Эффект основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания пальцев, на изменении деятельности сосудов - первоначальный спазм мелких артерий сменяется выраженным расширением, что значительно усиливает приток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание тканей. Под влиянием холода (льда или снега) происходит спазм мелких сосудов, понижается возбудимость нервов, замедляется кровоток, снижается проницаемость мелких сосудов, предотвращается возникновение отеков.

Закаливая ребенка, мы способствуем:

- снижению риска простудных заболеваний;
- росту сопротивляемости заболеваниям;
- укреплению и развитию мышц тела;
- ускорению интеллектуального развития;
- формированию сильного характера;
- стремлению ребенка к здоровому образу жизни.

Элементы криотерапии я стала использовать еще в работе с младшими дошкольниками. Изучив данную технологию, стала постепенно вводить ее в практику.

Проведение криотерапии не требует специального оборудования, что является достаточно удобным и ценным в условиях сельского детского сада.

Для занятий используются ледовые фигурки, которые изготавливаем самостоятельно из подручного материала. Это могут быть вкладыши для конфет, формочки песочные и для выпечки, различные стаканчики и другие не большие емкости.

Перед замораживанием можно налить немного краски, положить цветную бумажку или маленькую фигурку. Это повысит интерес к игре.

Лед, заготовленный заранее, можно хранить 10-12 часов без холодильника, в обычном термосе.

При закаливании необходимо соблюдать следующие принципы:

- Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.
- Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

Большое значение имеет и заинтересованность детей и личный пример взрослых: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

Проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. 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 холодовые нагрузки. И 2–3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

Остановлюсь подробнее на тех видах закаливания, которые я использую в работе с детьми.

При использовании приемов криотерапии необходимо помнить и о противопоказаниях. Нельзя проводить криотерапию с детьми, имеющими эписиндром (это нервно-психическое заболевание хронической природы. Характеризуется особыми психическими изменениями, а также приступами судорог), с миопатией (хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц); с осторожностью применять криотерапию с длительно и часто болеющими детьми, гипервозбудимыми детьми. Криотерапия противопоказана при повышенной индивидуальной чувствительности к процедуре (непереносимость холода) и в период обострения респираторных заболеваний.

Обычно игры со льдом очень нравятся детям, но иногда вызывают опасение у родителей. Поэтому перед использованием этой методики целесообразно побеседовать с родителями ребенка, рассказать им, о сущности процедуры, правилах ее проведения, ожидаемом эффекте.

Проведение криотерапии не требует специального оборудования. Для её проведения необходимы кусочки льда, которые заранее готовят в «шашечках» или подставках от шоколадных конфет.

Криотерапия проводится в три этапа.

1 этап – чередование теплых и холодных процедур.

Данный этап включает в себя игры, которые можно разделить по степени продолжительности на 4 категории:

1 категория игр

Погружение пальцев в бассейн с ледяными шариками (игра «Достань игрушку») на 5-8 секунд.

2 категория игр

Выкладывание по цвету разноцветных кубиков изо льда. Время взаимодействия со льдом увеличивается до 10-15 секунд.

3 категория игр

Выкладывание мозаичного рисунка из ледяных кубиков. Время взаимодействия со льдом и холодом до 25-30 секунд.

4 категория игр

Выкладывание замков из ледяных кубиков. Наиболее продолжительное взаимодействие и манипуляции со льдом от 30 до 60 секунд.

2 этап – растяжка пальцев рук с последующей пальчиковой гимнастикой.

После трехразового криоконтраста проводят растяжки с каждым пальцем правой и левой руки. При этом большое внимание уделяют большому пальцу каждой из рук, т.к. данный элемент связан с зоной мышления головного мозга и его активизация напрямую влияет на мыслительную деятельность дошкольника.

После растяжки следует любая пальчиковая гимнастика, соответствующая определенной лексической теме или звуку, с которым происходит работа на коррекционных занятиях педагога.

3 этап - развитие тактильной чувствительности, включающая растирание в руках шишек, шариков, пробок от пластиковых бутылок; поглаживание карточек, обтянутых разным по качеству материалом (шёлк, шерсть, ситец); развитие тактильной чувствительности с помощью щётки с жёстким ворсом.

Возможно осуществлять криомассаж подошвенных областей стоп ребенка по разработанной методике О.Ф.Кузнецова. Движения осуществляются по кругу, по часовой стрелке. Процедуру рекомендуется проводить через день, длительность каждой от 7 до 20 секунд. Курс включает в себя 10-12 процедур в течение осени, зимы и весны. Криомассаж нормализует нервную систему ребенка, улучшает аппетит, сон, настроение и общее состояние. Организм ребенка становится более устойчив к заболеваниям.

Криотерапия проводится как во время групповых и индивидуальных занятий, так и в свободное время. Применение приемов и методов криотерапии благотворно влияет на развитие моторных центров коры головного мозга. В

связи с этим улучшается и артикуляционная моторика, и произносительные навыки детей, и в целом состояние их самостоятельного высказывания.

При использовании приемов криотерапии необходимо помнить и о противопоказаниях. Нельзя проводить криотерапию с детьми, имеющими эписиндром, с миопатией; с осторожностью применять криотерапию с длительно и часто болеющими детьми; гипервозбудимыми детьми. Криотерапия противопоказана при повышенной индивидуальной чувствительности к процедуре (непереносимость холода), если присутствует лихорадочное состояние (жар, повышенная температура тела), при обострении респираторных заболеваний, в том числе вирусных (ОРВИ, ОРЗ и др).

Криотерапия проводится по следующей схеме: одна процедура через 1-2 дня в течение месяца.

Перерыв между сеансами криотерапии – не менее 2,5-3 месяцев.

1 этап. Криоконтраст. Дети берут кусочки льда из миски и перебирают их 10-15 секунд. Затем разогревают руки, это делается в тазу с тёплой водой или на пластиковых бутылках с горячей водой. Снова опускают руки в лёд. Криоконтраст проводят три раза. Затем насухо вытирают руки полотенцем.

2 этап. Проводится растяжка каждого пальца и пальчиковая гимнастика.

3 этап. Развитие тактильной чувствительности:

- массаж рук с помощью шишек, Су-Джок шариков, щеток, пробок, поглаживание предметов разных фактур.

1 этап – криоконтраст (попеременное воздействие холода и тепла)

Опустить ручки в чашечку со льдом и поиграть с льдинками (перебирать льдинки 10-15 секунд, с детьми мы это время просто отсчитывать не можем, поэтому одновременно воспроизводим какой-либо желательный стихотворный

текст, связанный с нашей темой). «Льдинки сильно мы сжимаем - наши ручки охлаждаем». А теперь согреем наши ручки о теплые бутылочки (повторить криоконтраст 3 раза) Вытираем ручки полотенчиком.

2 этап – растяжка каждого пальчика и пальчиковая гимнастика.

А сейчас мы с вами разомнём наши пальчики, растянем каждый пальчик (*проводится растяжка каждого пальчика*).

А теперь поиграем с пальчиками (*проводится любая пальчиковая гимнастика*)

Раз, два, три, четыре, пять -

Мы во двор пошли гулять.

Бабу снежную лепили,

Птичек крошками кормили.

3 этап – развитие тактильной чувствительности

Я предлагаю вам взять шарики, пробки, шишки и сделать массаж ладошек этими предметами. (*Выполняется массаж ладошек*)

Чтобы детей заинтересовать, а также, чтобы работая со льдом, осуществлялась обучающая функция, я подобрала игры и разделила их по степени продолжительности.

Игра «Достань игрушку»

Лед высыпают в большую миску вместе с мелкими игрушками. Ребенок погружает руки в миску, захватывает кусочки льда, ищет спрятанные там игрушки в течении 5-10 секунд. Затем вытирают и разогревают руки. **Криоконтраст проводят 3 раза.**

Игра «Разложи по цвету»

На подготовленные картинки дети раскладывают кусочки льда по цветам. (*10-15 секунд*). Во время игры можно закреплять знания цветов. Попробуйте поработать левой рукой.

Игра «Рисуем льдинками»

Очень интересным и необычным для детей занятием является рисование цветными льдинками. Чтобы сделать цветной лед можно использовать пищевые красители, обычные краски и даже мелки (*покрошите их в порошок и смешайте с водой*). Для рисования нужно выбирать бумагу поплотнее, чтобы она не раскисала. Лед начинает таять и оставлять следы, у вас получится ледовая картина, а можно предложить детям простые по форме предметы для раскрашивания ледяными льдинками.

В заключении я хочу сказать, что игры со льдом вызывают у детей радостное настроение, дают много эмоционально ярких впечатлений. У детей значительно улучшаются движения кисти руки и, как следствие, стимулируется развитие речи. Метод криотерапии способствует развитию интеллектуальной сферы детей, а также происходит оздоровление организма.

Рефлексия

Я предлагаю вам оценить представленный мной метод:

- Если Вы считаете, что криотерапия достаточно трудна в организации, и вы не будете ее использовать в своей работе, то поднимите вверх синий кружок;
 - Если же Вы считаете, что положительный эффект от методики высок и вы возьмете ее на вооружение, то поднимите красный кружок.
- Спасибо за положительную оценку, уважаемые коллеги!