Игры, которые лечат. Современная здоровьесберегающая технология — криотерапия

Наш сад уже на протяжении 20 лет занимается оздоровлением детей, где уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и укрепить здоровье детей.

Применение не стандартных, современных здоровьесберегающих технологий всегда привлекало мое внимание потому, что не одна образовательная деятельность не проходит без применения здоровьесберегающих технологий.

Криотерапия – одна из нетрадиционных методик оздоровления детей, заключающаяся в использовании игр со льдом. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев рук обладает благотворными свойствами. Эффект основан на изменении деятельности сосудов. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла — расслабление.

Применение холода способно уменьшить воспалительный процесс, снять или уменьшить боль, способствовать расслаблению мышц, насыщению крови кислородом, повышению иммунитета, улучшению кровообращения. Итогом этого может явиться тренировка и восстановление защитных сил организма у детей и взрослых.

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

Криотерапия проводится по следующей схеме: одна процедура через 1-2 дня в течение месяца. Продолжительность игр со льдом следует постепенно увеличивать с 5 секунд постепенно прибавляя время воздействия.

**Оздоровление проводится в три этапа:**

1. Криоконтраст (попеременное воздействие холода и тепла)

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; «Тает льдинка»; «Пересчитай камешки»

2 категория игр

Выкладывание по цвету разноцветных кубиков изо льда «Выложи узор». 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. Пальчиковая гимнастика. После игры со льдом используется любая пальчиковая гимнастика.

3. Развитие тактильной чувствительности,включающая растирание в руках шишек, шариков, пробок от пластиковых бутылок, развитие тактильной чувствительности с помощью щётки с жёстким ворсом.

Криотерапию можно проводить как при организации режимных моментов: криомассаж (ложками и криопакетами), так и в ходе организованной учебной деятельности – развивающие игры со льдом.

Криотерапию нельзя применять при индивидуальной непереносимости холода, в период простудного или инфекционного заболевания, если ребенок недавно перенес острое заболевание или ему была сделана прививка, если не прошло двух недель после обострения хронического заболевания, а также при отрицательном отношении ребенка или его родителей к данному виду оздоровления.

В процессе работы были замечены такие изменения:

· 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, развитие интеллектуальной сферы детей, а также происходит оздоровление организма.

Подводя итоги, хочу сказать, что использование сбалансированного сочетания упражнений, игр и опытов со льдом — несложный и доступный вид деятельности для ребенка, и одновременно очень интересный и увлекательный, несущий оздоровительный эффект. В результате внедрения этого метода, в нашей группе улучшилось самочувствие детей, снизилось количество пропусков по заболеваемости. Итогом трехлетней работы по теме самообразования стал сборник «Криотерапия - игры, которые оздоравливают и развивают».

Опыт моей педагогической практики дает возможность с уверенностью рекомендовать широкое использование криотерапии как педагогам в организованной учебной деятельности в дошкольной организации, так и родителям для домашней организации досуга детей, их оздоровления.