

Мастер-класс «Криомассаж или увлекательные игры со льдом»

Цель: ознакомление родителей с нетрадиционной методикой закаливания ребенка – «криотерапией».

Задачи: передать опыт работы по развитию мелкой моторики с помощью нетрадиционной методики – *криомассажа*;

отработать совместно с участниками **мастер-класса** последовательность действий и приемов работы по закаливанию с использованием элементов **криомассажа**;

Дети 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. Повторяющиеся заболевания детей зачастую связаны и со стрессами в период привыкания к школе, детскому саду 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. Сегодня мы познакомим вас с одним из нетрадиционных методов закаливания, который используем в своей работе - *криомассаж*.

Криотерапия или контрастная терапия – одна из современных нетрадиционных методик, заключающаяся в использовании игр со льдом. Во время криомассажа происходит не только закаливание, но и развитие мелкой моторики, что способствует развитию речи.

Эффект основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. Сократительная способность мелких мышц кисти возрастает. Движения пальцев рук начинают формироваться в большем объеме, в кору головного мозга подаются направленные сигналы, вследствие чего, лучше развивается двигательная зона. Всё это способствует совершенствованию более тонких движений кисти руки, ведёт к активизации мелкой моторики и, как следствие, улучшает процесс развития речи.

Обычно игры со льдом очень нравятся детям. Проведение криомассажа не требует специального оборудования. Для её проведения необходимы кусочки льда, которые заранее готовят в формочках. С детьми *будем проводить криомассаж в игровой форме*.

Криотерапия проводится в *три этапа*.

1 этап – криоконтраст (*попеременное воздействие холода и тепла*)

(детям предлагается взять льдинки с тарелки)

У каждого из вас в руках льдинка, перекладываем из руки в руку в течение 5-10 секунд (*над тарелкой*). С детьми вместо счета проговариваем стих: «*Льдинку сильно мы сжимаю и ладошку поменяю*» и т. д. Льдинки можно положить в тарелку, салфеткой вытереть руки.

Теперь нам нужно наши руки разогреть. Дети делают это на пластиковых бутылках с горячей водой или в тазу с теплой водой. Важно, чтобы емкость была такой формы и размера, чтобы кисть ребенка погрузилась полностью. Такая процедура повторяется три раза

2 этап – пальчиковая гимнастика.

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 ребенка.

Затем проводится любая *пальчиковая гимнастика*.

(Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы сомкнуты)

Засиделись в избушке братцы.

(Отвести вбок мизинец строго в плоскости ладони и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды)

Захотел меньшей прогуляться

(Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию)

Да скучно ему гулять одному.

(Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный; задержать их в этой позиции на 2-3 секунды)

Зовет он братца вдвоем прогуляться.

(Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются в исходную позицию)

Да скучно им гулять двоим.

(Отвести вбок три прижатых друг к другу пальца: мизинец, безымянный и средний. Задержать их в этой позиции на 2-3 секунды)

Зовут братца втроем прогуляться.

(Большой и указательный пальцы четыре раза соединяются кончиками)

Грустно старшим сидеть в избе.

(Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.)

Зовут они братцев домой к себе.

(При повторении игры работает другая рука. Когда движения станут привычными, можно попробовать играть двумя руками одновременно)

3 этап – развитие тактильной чувствительности – массаж рук с помощью шишек, шариков, щеток, поглаживание предметов разных фактур.

Криотерапия предполагает простые манипуляции с ледяными кубиками с постепенным увеличением времени воздействия от 10 до 60 секунд. Чтобы детей заинтересовать, а также, чтобы работая со льдом, осуществлялась обучающая функция, выбрали игры и разделили 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. Для рисования нужно выбирать плотную бумагу, 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.

Таким образом, игры со льдом вызывают у детей радостное настроение, дают много эмоционально ярких впечатлений. Помимо закаливания организма, у детей улучшаются движения кистей рук и, как следствие, стимулируется речь. Метод криомассажа способствует развитию интеллектуальной сферы детей, а также происходит оздоровление организма. Будем рады, если данную методику вы будете использовать дома, и возьмете ее в свою копилку.