**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Частоозерский детский сад «Родничок»**

МКДОУ Частоозерский детский сад «Родничок»

641570 Курганская область, Частоозерский район, с. Частоозерье, ул. Школьная, 26.

т. 8(35230) 9-11-95 [detskijsad\_rodnichok@mail.ru](mailto:detskijsad_rodnichok@mail.ru)

**Мастер-класс**

«Криотерапия или увлекательные игры со льдом, камешки Марблс – сокровище для детей»

**Владимирова Е.В.**

**Цель**: ознакомление педагогов с нетрадиционной методикой развития мелкой моторики ребенка – *«криотерапией»*.

**Задачи:**

- передать опыт работы по развитию мелкой моторики с помощью нетрадиционной методики – *«криотерапии»*;

- отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по развитию мелкой моторики с использованием элементов криотерапии;

- осуществить рефлексию участниками мастер – класса.

Здравствуйте уважаемые коллеги! Сегодня я представляю вашему вниманию мастер – класс на тему: *«Криотерапия или увлекательные игры со льдом»*. Я хочу вас познакомить с нетрадиционной методикой, которая называется криотерапия.

Существует большое количество традиционных методов развития мелкой моторики. Эти методы развития мелкой моторики подробно изучены и широко представлены в педагогической литературе, используются на практике.

Сегодня я познакомлю вас с одним из нетрадиционных методов развития мелкой моторики это – криотерапия.

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

Криотерапия или контрастная терапия – одна из современных нетрадиционных методик, заключающаяся в использовании игр со льдом.

Эффект основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания пальцев. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. Сократительная способность мелких мышц кисти возрастает. Движения пальцев рук начинают формироваться в большем объёме, 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.

При использовании приемов криотерапии необходимо помнить и о противопоказаниях. Нельзя проводить криотерапию с детьми длительно и часто болеющими; гипервозбудимыми детьми. Криотерапия противопоказана при повышенной индивидуальной чувствительности к процедуре *(непереносимость холода)*.

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.

Уважаемые коллеги, предлагаю Вам повторить этапы криотерапии на практике.

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

*Участникам раздаются льдинки.* У каждого из Вас в руках есть льдинка, нам нужно перебирать ее в руках в течение 5-10 секунд *(над тарелкой)*. Как вы понимаете, с детьми мы это время просто отсчитывать не можем, поэтому мы одновременно воспроизводим какой-либо стихотворный текст. Например: *«Льдинку сильно по 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, так как перед нами сейчас стоит исключительно ознакомительная цель, мы эту последовательность три раза повторять не станем, сразу перейдем к следующему этапу.

**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 дошкольника.

Затем проводится любая пальчиковая гимнастика.

Разотру ладошки сильно  *(растирание ладоней)*

Каждый пальчик покручу, *(захватывают каждый пальчик у основания и*

Поздороваюсь с ним сильно *выкручивающими движениями дойти до*

И вытягивать начну *ногтевой фаланги)*

Затем руки я помою  *(движения в соответствии с текстом)*

Пальчик в пальчик я вложу *(пальцы сложить в «замок»)*

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,  *(расцепить пальцы и перебирать ими)*

Пусть бегут, как зайчики

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибают пальчики, начиная*

*с большого)*

Будем листья собирать.  *(Сжимают и разжимают кулачки.)*

Листья березы, *(Загибают пальчики, начиная*

Листья рябины*, с большого)*

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем. *(«Шагают» по столу пальчиками.)*

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

В классическом своем исполнении, 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, 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 по 10-бальной шкале оценить:

организационные трудности при использовании данного метода работы *(подготовить лед, в чем хранить, с кем из детей использовать)* – запомните эту цифру;

теперь оцените положительный эффект: эмоции детей, вариативность использования данного метода в работе.

Сравните, пожалуйста, эти две цифры. Поднимите руку, у кого первая цифра оказалась больше. Буду рада если мои идеи были вам интересны, и вы будете использовать их в своей работе.

Благодарю за внимание!