**КРИОТЕРАПИЯ – КАК СОВРЕМЕННАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ** В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ

**Голушко Евгения Александровна**

Каждый из нас хочет видеть своих детей **здоровыми**, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит **здоровый образ жизни**. Именно он дает физические и духовные силы, **здоровую нервную систему**, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того что живешь.

Сохранение и укрепление **здоровья** дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Говоря о **здоровье**, мы предполагаем состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной и становление ценностей **здорового образа жизни**.

ФГОС предусматривает инклюзивное образование с детьми с ограниченными возможностями **здоровья**, к которым относятся дети с тяжелыми нарушениями речи.

В настоящее время проблема своевременного преодоления особенностей развития дошкольников с нарушениями речи является достаточно актуальной. Своеобразие сочетания первичных и вторичных нарушений в общей структуре речевого дефекта детей определяет необходимость отбора наиболее оптимальных и эффективных методов и приемов логопедической работы. В связи с этим возникла необходимость использования нетрадиционных форм работы.

Академик В. М. Бехтерев доказал о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Несмотря на то, что в арсенале у педагогов есть много **технологий**, методов и приемов, мы открыли для себя **современную**, интересную и продуктивную **здоровьесберегающую технологию - криотерапия**.

Дословно, **криотерапия** переводится с греческого, как лечение холодом (kryos – холод, therapya – лечение). В широком же смысле, под понятием **криотерапия**, подразумевается использование холода в лечебных и **оздоровительных целях**.

**Криотерапия – одна из современных нетрадиционных технологий** коррекционной педагогики, заключающаяся в использовании игр со льдом.

Особенность данной **технологии**–развитие речевых и двигательных функций с использованием дозированного воздействия холода на нервные окончания пальцев и мышц лица, что обладает благотворными свойствами.

Эффект основан на изменении деятельности сосудов, первоначальный спазм мелких артерий сменяется выраженным их расширением, что значительно усиливает ток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание тканей. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. Сократительная способность мелких мышц кисти возрастает. Движения пальцев рук начинают формироваться в большем объёме, улучается импульсация, в кору головного мозга подаются направленные сигналы, вследствие чего, лучше развивается двигательная зона. Всё это способствует совершенствованию более тонких движений кисти руки, ведёт к выполнению чётких движений, как следствие, улучшает процесс развития речи.

**Криотерапия** в коррекционной работе способствует:

• снятию гипотонуса мышц лица;

• устранению гиперсаливации;

• благоприятному воздействию на мышцы мелкой моторики и их двигательных функций;

• стабилизации эмоционального фона;

• снятию психоэмоционального и физического напряжения;

• развитию навыков позитивной коммуникации;

• развитию навыков импрессивной и экспрессивной речи.

Новым в нашей системе работы является включение **криотерапии** во все разделы коррекционной деятельности.

Нами были определены этапы внедрения **криотерапии** в коррекционно-развивающую деятельность с детьми и содержание работы на каждом этапе.

Задачи первого этапа *(диагностического)*

• выявить уровень заболеваемости детей;

• определить уровень сформированности артикуляционной моторики;

• разработать индивидуальный образовательный маршрут дальнейшей коррекционной работы.

На втором этапе *(основном)* реализуются задача – ввести **криотерапию** в коррекционный процесс обучения.

Введение **криотерапии** осуществляется по уровням, с постепенным увеличением времени взаимодействия со льдом, с чередованием теплых и холодных процедур.

Методика проведения **криотерапии**

1 уровень – взаимодействие со льдом.

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

1 категория игр

Взаимодействие со льдом 5-7 секунд.

2 категория игр

Время взаимодействия со льдом увеличивается до 10-15 секунд.

3 категория игр

Время взаимодействия со льдом и холодом до 25-30 секунд.

4 категория игр

Наиболее продолжительное взаимодействие и манипуляции со льдом от 30 до 60 секунд.

Определение игр осуществляется с учетом индивидуальных образовательных маршрутов.

2 уровень – растяжка пальцев рук с последующей пальчиковой гимнастикой.

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

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

Для развития артикуляционной моторики определенны иное содержание уровней:

1 уровень – взаимодействие со льдом.

С целью повышения эффективности коррекции выраженных речедвигательных нарушений *(гипотонуса)* и устранение гиперсаливации мы так же используем элементы **криотерапии**.

Данный уровень включает в себя действия, которые можно разделить по степени продолжительности на 4 категории:

1 категория игр

Взаимодействие со льдом 5 секунд.

2 категория игр

Время взаимодействия со льдом увеличивается до 10 секунд.

3 категория игр

Время взаимодействия со льдом и холодом до 20 секунд.

4 категория игр

Наиболее продолжительное взаимодействие и манипуляции со льдом 30 секунд.

Игры сопровождаются речевым материалом.

2 уровень – выполнение артикуляционной гимнастики.

Комплекс артикуляционных упражнений зависит от последовательности постановки звуков.

3 уровень – самомассаж мышц лица.

Курс состоит из 10 ежедневных сеансов.

Противопоказания к применению **криотерапии**:

1. Нельзя проводить **криотерапию с детьми**, имеющими эписиндром, с миопатией;

2. При индивидуальной чувствительности к процедуре *(непереносимость холода)*;

3. При обострении респираторных заболеваний, в том числе вирусных *(ОРВИ, ОРЗ и др.)*;

4. С осторожностью применять **криотерапию** с длительно и часто болеющими детьми, гипервозбудимыми детьми.

Подготовка оборудования и атрибутов для занятий с использованием **криотерапии**

Проведение **криотерапии** не требует специального оборудования. Для её проведения необходимы кусочки льда, которые заранее готовят в специальных емкостях разной формы (контейнер для замораживания льда, подставка от шоколадных конфет, песочные формочки и т. д.). Чтобы лед был прозрачным, мы замораживаем кипяченую воду комнатной температуры. Для придания льду цвета мы добавляем пластинки разных цветов, а не используем краски и красители, которые могут вызвать аллергическую реакцию. Перед тем как давать детям играть со льдом, споласкиваем его холодной водой, чтобы он не примерзал к пальцам.

Для игр со льдом мы замораживаем пластмассовые буквы, мелкие игрушки и различные геометрические фигуры в разных формочках.

Занятия проводятся на столе с двумя емкостями для льда и теплой воды *(до + 40С)*.

Для защиты одежды от влаги, дети надевают клеенчатые фартуки.

По окончанию работы со льдом дети протирают руки одноразовыми полотенцами.

Самомассаж рук выполняют с использованием разных предметов: шишек, шариков, пробок от пластиковых бутылок, щётки с жёстким ворсом и т. д.

Задача третьего этапа *(заключительного)* – формировать положительную мотивацию к дальнейшему **оздоровлению** организма путем закаливания через решение коррекционных задач.

Для внедрения **криотерапии** в коррекционную работу активно вовлекаются родители. Для родителей разработаны буклеты *«Что такое****криотерапия****»*, *«Игры, которые лечат»*, которые содержат информацию о значении **криотерапии в оздоровлении детей**, а так же рекомендации по проведению игр со льдом.

Для повышения общей грамотности родителей по применению **криотерапии** организован мастер-класс на тему *«Загадочные льдинки»* с целью обучения приемам работы со льдом через игры по развитию речи детей.

Использованные формы работы с родителями позволили добиться хороших результатов, поддержать интерес совместной деятельности, положительный настрой и желание творить.

Обобщая результаты, можно сделать выводы: содержание и выделенные этапы работы определены верно, заметен рост интереса к коррекционным занятиям. Таким образом, внедрение **криотерапии** способствовало благоприятному влиянию на общее **оздоровление организма детей**, повышению познавательной активности и эффективному усвоению учебного материала по всем разделам.