

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Снежинка»

## **Мастер-класс**

### **«Криотерапия как одно из эффективных средств развития речи»**

Подготовила и провела:  
воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Шамардина Н.В.

Тюльган-2023

Цель: ознакомление педагогов с нетрадиционной технологией  
– «криотерапией».

### *Задачи:*

- передать опыт работы с помощью нетрадиционной методики – «криотерапии»;
- отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по использованию элементов криотерапии.

Добрый день, уважаемые коллеги! Разрешите представиться меня зовут Шамардина Наталья Васильевна. Я работаю воспитателем в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Снежинка» п. Тюльган.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. И не для кого из нас не секрет, что в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка.

В соответствии с ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, путём здоровьесберегающих технологий в ДОУ, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья детей. Данные технологии направлены на формирование у дошкольников валеологической культуры и на организацию образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей.

#### **– Коллеги, как Вы считаете, как выглядит здоровый ребенок?**

Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Как вырастить ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму, каждого папу и нас, педагогов. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста.

Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде.

Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день.

Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже пояса очень холодной водой, начиная с первого дня жизни.

Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленьи шкуры.

Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали.

В обычаи народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком.

– **Коллеги, какие способы закаливания использует современное общество?**

– **А какие способы мы используем в детском саду?**

Не могу с вами не согласиться, коллеги. Босохождение, ходьба по массажным дорожкам, воздушные ванны, сон в теплый период года при открытых фрамугах все эти методы активно используются в закаливании детского организма. Но время не стоит на месте, постоянно появляется что-то новое. Перед педагогическим коллективом нашего детского сада встал вопрос: «Какие же средства еще можно использовать, чтобы детям было интересно и, одновременно, полезно?» И наш выбор встал на криотерапии.

– **Коллеги, кто-то из вас, уже слышал об этой технологии?**

**Криотерапия** (от латинского «крио» - холод и «терапия» – лечение, воздействие) или контрастная терапия – одна из современных нетрадиционных методик, заключающаяся в использовании игр со льдом.

Обычно игры со льдом очень нравятся детям, но иногда вызывают опасение у родителей. Поэтому перед использованием этой методики, мною был подготовлен мастер-класс, который я провела на родительском всеобуче по здоровьесбережению. В процессе мастер-класса я рассказала родителям о криотерапии, о сущности этой процедуры, правилах ее проведения, ожидаемом результате и предложила использовать в работе с детьми. Не обошлось и без вопросов. В основном это был вопрос: «Есть ли противопоказания в данной методике?». Присутствовавший на всеобуче педиатр рассказала, что основные противопоказания в криотерапии это эпизиндром (*внезапно возникающие и повторяющиеся время от времени приступы судорог у ребёнка, внешне схожие с эпилепсией*) и индивидуальная непереносимость холода и есть рекомендации с осторожностью применять криотерапию с длительно и часто болеющими детьми. И, конечно, если ребенок недавно перенес острое заболевание или ему была сделана прививка, то с проведением процедуры тоже рекомендуется подождать. После проведенного разговора родители положительно откликнулись на данное предложение и включились в работу.

Эта методика экономичная, доступная, эффективная, может применяться в условиях детских садов. Её особенность в том, что она предусматривает применение холода. Используется криопакет, который состоит из замороженной водоохлаждающей смеси, можно использовать замороженные в холодильнике льдинки. Обычно используют криомассаж стоп, но не каждый родитель и ребенок захочет, чтобы массажировали ножки льдом. И мы решили проводить криомассаж рук.

Следует помнить, что криотерапия, как и любые закаливающие мероприятия, проводятся по определенной схеме и имеют свои противопоказания.

Криотерапия проводится по следующей схеме: одна процедура через 1-2 дня в течение месяца. Воздействие льдом на организм ребенка нужно начинать с 10-15 секунд постепенно увеличивая время воздействия.

Проведение криотерапии не требует специального оборудования. Необходимы кусочки льда, которые заранее готовят.

Сегодня я познакомлю с некоторыми способами криотерапии, которые можно использовать в организованной образовательной деятельности.

И так, уважаемые коллеги, предлагаю вам побыть детьми.

### **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 пожимаю и ладошку поменяю» и т. д.

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») «Таает льдинка»; «Пересчитай камешки» на 5-10 секунд.

#### **2 категория игр**

Выкладывание по цвету разноцветных кубиков из 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.

- 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.

Разотру ладошки сильно (*растирание ладоней*)

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

Поздороваясь с ним сильно (*выкручивающими движениями дойти до ногтевой фаланги*)

И вытягивать начну

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 с большого*)

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

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

### **3 этап. Развитие тактильной чувствительности.**

Массаж рук с помощью шишек, шариков, щеток, поглаживание предметов разных фактур, можно использовать Су- Джок тренажеры.

1, 2, 3, 4, 5

Будем с шишками играть

Будем с шишками играть

1, 2, 3, 4, 5

Красивая шишка нам колет ладоши

Мы покатаем шишку немножко.

После таких процедур усиливается приток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание тканей. Это оказывает влияние, на общее оздоровление организма.

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 оздоровительная и обучающая функции, я подобрала игры и разделила их по степени продолжительности. Игры поместила в сборник, который представляю вашему вниманию.

Сегодня я познакомлю с некоторыми способами криотерапии, которые можно использовать в организованной образовательной деятельности.

И так, уважаемые коллеги, предлагаю вам побыть детьми.

- Дети, скажите, как называется сказка, где у героя растаяла избушка? («Заяшкина избушка»)

- Возьмите себе героя из этой сказки, опустив в чашу со льдом обе руки, положите его на лоток, который лежит перед вами. Вытрите руки полотенцем и потрите ладошки друг о друга, чтобы им стало жарко (*разогревают*)

*(Воспитатели выполняют действия)*

- Назовите своего героя (*каждый участник называет героя*)

- Поставьте своего героя на середину лотка и выложите вокруг него домик из льдинок.

- А теперь положите желтую льдинку в правый верхний угол – это будет солнышко, в левый верхний угол положите синюю льдинку – это будет облако, внизу выложите травку из зеленых льдинок левой рукой.

- Опустите руки в чашу с теплой водой, а затем хорошо разотрите полотенцем.

- Вот мы и придумали новый сюжет сказки, где у каждого героя есть свой чудесный домик изо льда.

Из практики, могу сказать, что такие занятия, на которых используются игры со льдом, проходят более продуктивно и материал усваивается лучше и быстрее, а также у ребят сохраняется интерес до конца занятия. Я рекомендую Вам использовать криотерапию в работе, и вы сами сможете убедиться в его безграничных возможностях.

Метод криотерапии способствует оздоровлению организма, а также дети учатся выполнять многоступенчатую инструкцию, развивается произвольная регуляция, возрастает познавательная активность и интерес к занятиям. Выполняя игровые действия, дети тренируются в различении и определении формы, величины, цвета, пространства, зрительных представлений, учатся сравнивать, группировать, исключать предметы по внешним признакам, и по их назначению. Воспитывается сосредоточенность, внимание, настойчивость, развиваются познавательные способности, коррекция психических функций, социальных отношений. Игры со льдом позволяют закрепить и расширить сенсорные представления детей.

Благоприятное воздействие оказывает криотерапия и на эмоциональную сферу: у детей стабилизируется эмоциональный фон, ослабевает психоэмоциональное напряжение, формируется положительный настрой на занятие.

В заключении хочу сказать, что систематическая работа в данном направлении позволила достичь следующих положительных результатов:

- снизилась заболеваемость у детей: уменьшилась заболеваемость респираторными заболеваниями детей.
- улучшилось физическое и нервно-психическое состояние детей.
- повысился интерес детей к занятиям, положительный эмоциональный настрой.

- дети стали легче усваивать и самостоятельно выполняют сложные пальчиковые упражнения и их комбинации;
- у детей легче происходит развитие изобразительных и графических умений;
- развиваются внимание и память, которые тесно связаны с речевым развитием;
- на фоне игр у детей улучшалась четкость речи, увеличился словарный запас, дети лучше стали выражать свои мысли, быстро запоминают новую информацию.
- повысилась психолого - педагогическая компетенция родителей в вопросах закаливания детей и осознанного оздоровления своих детей;
- выстроились партнёрские, доверительные отношения между ДОО и семьями воспитанников.

Буду рада, если данный метод вы будете использовать в своей работе. А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и сотрудничество, мне было приятно с вами работать.

#### **Список использованной литературы:**

1. <https://www.maam.ru/detskijasad/krioterapija-kak-igrovaja-sovremenaja-pedagogicheskaja-tehnologija-v-rabote-s-detmi-ranego-vozrasta.html>
2. [https://www.adou.ru/conference\\_notes/247](https://www.adou.ru/conference_notes/247)
3. <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1663431795&tld=ru&lang=ru&name=Криотерапия.pdf&text>