

Нетрадиционные методы формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Криотерапия.



Физическое развитие дошкольников оказывает огромное влияние на общее развитие личности ребенка в целом. Правильное и своевременное формирование отношения ребенка к своему здоровью

является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни.

В большинстве своем существуют традиционные методики для физического развития потенциала дошкольника. Сегодня я вам хочу предложить один из нетрадиционных способов.

Криотерапия или контрастная терапия – от латинского «крио» -холод и «терапия»- лечение, воздействие. Это метод, позволяющий производить воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. На сегодняшний день криотерапия - современная нетрадиционная здоровье инновационная технология. Она предполагает использование простых игр со льдом.



в формах для замораживания льда, специальных силиконовых ёмкостях для заморозки или просто в формах для песка.

Для того чтобы детям было более интересно играть с ледяными кубиками, можно придать им цвет, разнообразную форму или просто поместить «секретик» в замороженный кусочек льда. Игры со льдом очень нравятся детям.

Игры со льдом проводятся в несколько этапов. Постепенное увеличение времени с манипуляциями ледяными кубиками влияет на сложность игр со льдом. Криотерапия проводится как во время групповых и индивидуальных занятий, так и в свободное время.

Для разогрева пальцев рук после воздействия холода необходимо провести пальчиковую гимнастику.

После пальчиковой гимнастики необходимо детям растирать ладони и пальцы рук о разные фактуры. Для развития тактильной чувствительности я использовала махровые полотенца. Они также способствуют активной циркуляции крови в пальцах рук.

Интересные игры со льдом развивают у детей творческую направленность, потому что они просты в использовании. Криотерапия является хорошей мотивацией для формирования привычки к ЗОЖ.

Представлю вам несколько игр 1 категории.

«Бассейн»

Цель: развитие пространственной ориентировки.

Оборудование: предварительно подготовленные ледяные кубики льда, маленькие игрушки, глубокая миска.

Лед высыпают в большую миску вместе с мелкими игрушками. Ребенок погружает руки в миску, захватывает кусочки льда, ищет спрятанные там игрушки в течении 5-8 секунд. И достает спрятанные игрушки.

Криоконтраст проводят 3 раза.

«Разморозь игрушку».

Цель: Активизировать сократительные способности мелких мышц кисти рук.

Оборудование: шарики льда, в которых заморожены маленькие игрушки.

Ребенок в ладошке размораживает ледяной шарик, чтобы достать свой клад.

Мы можем одновременно воспроизводить какой-либо стихотворный текст. например: *«Льдинку сильно сжимаю и ладошку поменяю»* и т. д.

Так же к этой категории игр можно отнести *«Достань игрушку»*, *«Тает льдинка»*; *«Пересчитай камешки»*.

Следующая категория игр это : выкладывание по цвету разноцветных кубиков из льда. Время взаимодействия со льдом увеличивается до 10-15 секунд.

«Выложи по контуру».

Цель: развитие зрительного восприятия, формирование целостного образа предмета.

Оборудование: предварительно подготовленные цветные кубики льда, контурный рисунок, прозрачный файл.

Ребенку предлагают выложить кубики льда по контуру предмета. Закрепление формы и цвета.

«Найди домик».

Цель: закреплять умение соотносить предметы по форме.

Оборудование: предварительно подготовленные разноцветные ледяные фигурки, картонные домики в соответствии с цветом льдинок.

Ребенку предлагают, найти для каждого цвета свой домик.

Так же к этой категории игр можно отнести: *«Выложи по образцу»*, *«Разложи верно»*

3 категория игр. Выкладывание мозаичного рисунка из ледяных кубиков. Время взаимодействия со льдом и холодом до 25-30 секунд.



«Стройка»

Цель: развивать конструктивные способности.

Оборудование: предварительно подготовленные кубики льда.

Ребенку предлагают построить из кубиков льда постройку, в зависимости от цели занятия.

«Ледяной карандаш»

Цель: развитие воображения, изобразительной деятельности.

Оборудование: предварительно подготовленные цветные кубики льда, картон или плотная бумага.

Ребенку предлагается нарисовать рисунок на заданную тему, или раскрасить готовую картинку цветным льдом.

Т. ж. игры *«Продолжи узор»*, *«Справа- слева»*.

4 категория игр. Это самая длительная категория игр. Выкладывание замков, фигур из ледяных кубиков. Наиболее продолжительное взаимодействие и манипуляции со льдом от 30 до 60 секунд.

«Найди одинаковые по цвету».

Цель: развитие цветовосприятия.

Оборудование: предварительно подготовленные цветные кубики льда.

Ребенку необходимо выбрать все льдинки одинакового цвета. *«Найди все красные!»* или *«Найди такой же как у меня».*

«Укрась замок».

Цель: развитие воображения, изобразительной деятельности.

Оборудование: предварительно подготовленная ледяная пластина, краски.

Ребенок рисует пальчиками на «*ледяном замке*» по заданию педагога или по своему замыслу.

После проведения криоконтраста проводится, пальчиковая гимнастика, 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 мысленную деятельность дошкольника. Это является контрастом.

Одним из требований игр со льдом, является разогрев рук. Дети делают массаж рук с помощью шишек, шариков, щеток, поглаживание предметов разных фактур.

При помощи пластиковых бутылках с теплой водой или в тазу с теплой водой. Важно, чтобы емкость была такой формы и размера, чтобы кисть ребенка погрузилась полностью.

В процессе работы были замечены такие изменения: 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, развитие интеллектуальной сферы детей, а также происходит оздоровление организма.

Список используемых источников информации:

1. Криотерапия и её значение для активизации мелкой моторики и стимуляции развития речи.

<https://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-mihailovna-aronova/krioterapija-i-e-znachenie-dlja-aktivizaci-melkoi-motoriki-i-stimuljaci-razvitija-rechi.html>

2. Криотерапия для детей дошкольного возраста.

<https://multiurok.ru/files/krioterapiia-dlia-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>

3. «Криотерапия или увлекательные игры со льдом»

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/dlya-kompleksov-detskii-sad-nachalnaya-shkola/2019/11/24/tema-krioterapiya-ili>