

Криотерапия – одна из нетрадиционных методик здоровьесберегающих технологий. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев обладает благотворными свойствами. Эффект основан на изменении деятельности сосудов - первоначальный спазм мелких артерий сменяется выраженным расширением, что значительно усиливает приток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание тканей. Это оказывает влияние как на общее оздоровление организма, так и на развитие мелкой моторики, что в свою очередь влияет на развитие речи ребенка.

Для этой процедуры не требуется никаких особых приспособлений.

Для игр со льдом потребуется емкость для кусочков льда, в нее можно положить маленькие игрушки и перемешать их со льдом, чтобы ребенку было интересно перебирать кусочки льда и находить там игрушки.

Безопаснее использовать ледяные шарики, поскольку у них нет острых краев, и ребенок не поранит о них пальцы.

Можно приготовить цветной лед. Тогда во время игры можно закреплять знания цветов, раскладывать кусочки льда по цветам. Цветным льдом можно еще и рисовать. Если заранее заморозить в лед маленькие палочки (например, зубочистки, то получатся импровизированные кисточки, которыми можно будет рисовать интересные и веселые картинки.

Обычно игры со льдом очень нравятся детям.

Но следует помнить, что криотерапия, как и любые закаливающие мероприятия, проводятся по определенной схеме и имеют свои противопоказания. Чтобы иметь оздоровительный эффект на организм воздействие холода должно быть дозированным и проводиться периодически.

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 прибавляя время воздействия.

Необходимо помнить и о противопоказаниях.

Нельзя проводить криотерапию с детьми:

- эписиндромом;
- миопатией (наследственное заболевание).

Осторожно применять криотерапию с:

- длительно и часто болеющими детьми;
- гипервозбудимыми детьми.

Криотерапию можно проводить как в свободное время, так и перед непосредственно образовательной деятельностью и не только в детском саду на и дома.

Летом особенно весело играть со льдом, при этом такие игры не только развлекают, но и развивают. Во-первых, лёд летом очень освежает и увлажняет воздух. Во-вторых, для детей это прекрасная возможность закаливания и развития тактильных ощущений. В-третьих, лёд позволяет соединить развивающие занятия и игру. Для этой процедуры не требуется никаких особых приспособлений.

Несколько практических советов:

- Чтобы лед был прозрачным, нужно замораживать кипяченую воду комнатной температуры.
- Если ребенок играет с цветным льдом, какое-то время у него будут цветные ладошки.
- Краситель очень сложно отмывается от формы для льда, так что нужно или завести для игр отдельные формы, или потом не переживать из-за их внешнего вида.
- В стеклянной посуде лучше ничего не замораживать, она непременно лопнет.
- Перед тем как давать детям играть со льдом, ополосните его холодной водой, чтобы он не примерзал к пальцам.
- Некоторым детям может не понравиться, что рукам мокро и холодно. Заранее приготовьте полотенце, чтобы можно было греть и вытирать руки. И поставьте рядом миску с теплой водой.

Идеи из книги Аси Ванякиной «Айсберг на ковре»