**Использование приемов криотерапии в работе с детьми с ОВЗ как**

**здоровьесберегающей технологии**

Ученные всего мира работают над созданием новейших технологий, для того что бы сохранить молодость человеку. Стремительно развивается наука крионика-наука о холоде. И уже сегодня с помощью криогенных камер могут поправить здоровье и улучшить самочувствие каждый из нас.

Закаливание холодной водой известно давно. В древней Руси это было традицией. Славяне после жаркой бани обтирались снегом. Легендарный Суворов каждое утро обливался холодной водой. Великая Екатерина II обтирала лицо и тело кусочками льда. Старец Распутин ходил всю зиму купаться в проруби. Холод помогает нам быть здоровыми и работоспособными.

Частичку этой технологии – этого чуда взяла себе и коррекционная педагогика.

На сегодняшний день криотерапия - одна из наиболее современных нетрадиционных технологий коррекционной педагогики.

В коррекционных методиках для проведения терапии применяют лед. При воздействии холодом в области контакта с кожей (рук, ног) начинает активироваться рецепторный аппарат. На начальном этапе воздействия в коже и тканях сужаются сосуды. По прошествии времени стенки сосудистого русла расширяются, что повышает местный кровоток. Увеличение кровотока способствует стимуляции мелкой моторики.

Развивающаяся мелкая моторная деятельность кистей ребенка способствует активации областей мозга, отвечающих за речевые функции. У ребенка помимо речевой функции повышается память, внимание, мышление, улучшается моторика рук. Методика помогает улучшить запоминание новой информации.

Элементы криотерапии я стала использовать в работе с детьми с ОВЗ на своих занятиях**.**

Ее проведение не требует специального оборудования, что является достаточно удобным и ценным в условиях интернатного учреждения.

Для занятий использую ледовые фигурки, кубики. Чтобы приготовить различные форменный лед использую специальные формы для замораживания. В качестве формочек применяю стандартные квадратные отсеки, формы из-под конфет, формочки для выпечки и т.д.

Перед замораживанием можно налить немного краски, положить цветную бумажку или маленькую фигурку. Это повысит интерес к игре.

Лед, заготовленный заранее, можно хранить 10-12 часов без холодильника, в обычном термосе.

Криотерапия имеет свои показания и ограничения к использованию. Методика показана при детском церебральном параличе, синдроме Дауна, аутизме, задержке речевого развития на фоне стрессовых ситуаций. Ограничения к назначению криотерапии следующие:

Наличие эпилептического синдрома.

Миопатия (нервно-мышечные заболевания)

Непереносимость холода.

Гипертермическое состояние (субфебрилитет, температура более 38°С).

Обострение хронических патологий.

Инфекционные болезни (вирусные, бактериальные).

Методику использую осторожно у часто болеющих пациентов, больных с тяжелым синдромом гиперактивности.

Криотерапия проводится по следующей схеме: одна процедура через 1-2 дня в течение месяца. Воздействие льдом на организм ребенка нужно начинать с 5-15 секунд постепенно прибавляя время воздействия.

1 этап. Криоконтраст. Дети берут кусочки льда из миски и перебирают их 10-15 секунд. Затем разогревают руки, это делается в тазу с тёплой водой или на пластиковых бутылках с горячей водой. Снова опускают руки в лёд. Криоконтраст проводят три раза. Затем насухо вытирают руки полотенцем. – 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») на 5-8 секунд; «Тает льдинка»; «Пересчитай камешки»

2 категория игр. Выкладывание по цвету разноцветных кубиков изо 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.

2 этап – растяжка пальцев рук с пальчиковой гимнастикой. В соответствии с определенной лексической темой или звуку, с которым происходит работа на коррекционных занятиях педагога.

«Поиграем ручками»

|  |  |
| --- | --- |
| Разотру ладошки сильно,  Каждый пальчик покручу.  Поздороваюсь со всеми,  Никого не обойду.  С ноготками поиграю,  Друг о друга их потру.  Потом руки я помою,  Плечи мягко разомну.  Затем руки я помою  Пальчик в пальчик я вложу.  На замочек их закрою  И тепло поберегу.  Вытяну я пальчики,  Пусть бегут как зайчики.  Раз-два, раз-два.  Вот и кончилась игра.  Вот и кончилась игра  Отдыхает детвора. | *(растираем ладони до приятного тепла)*  *(большим и указательным пальцами растираем каждый палец)*  *(имитируем вытье рук)*  *(переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг об друга)*  *(вытягиваем пальчики вверх и шевелим)*  *(стряхиваем руки)* |

3 этап - развитие тактильной чувствительности, массаж руки с помощью шишек, Су-Джок шариков, колечек, щеток, поглаживание предметов разных фактур**.**

Массаж рук с помощью Су-Джок (пружинка)

*(Одевать поочередно на пальчики колечко в соответствии с текстом)*

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит по середине.

Этот пальчик безымянный избалованный он самый.

А мизинчик хоть и мал, очень ловок и удал.

Криотерапия в коррекционной педагогике имеет очень высокую эффективность. На фоне игр у детей улучшается четкость речи, увеличивается словарный запас, дети лучше выражают свои мысли, быстро запоминают новую информацию.