**Криотерапия-**

**современная здоровьесберегающая методика в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

Мы живем в обществе, где нас тысячи людей. Все мы разные, не похожие друг на друга. У каждого из нас свои интересы, желания, цели.

Стремительно растёт в современном мире количество детей с ограниченными возможностями здоровья.

Одна из приоритетных задач системы образования – это создание комфортных условий для пребывания в дошкольном учреждении детей инвалидов и детей с ОВЗ.

В моей группе появился «особый ребенок», и я, как педагог, стала задумываться, чем же еще, кроме стандартных программ и занятий с логопедом можно ему помочь? Основная задача состоит в развитии самовыражения и самопознания ребенка с ОВЗ. Существует большое количество нетрадиционных методик, которые обширно представлены и активно применяют в коррекционно - развивающей работе. Я обратила внимание на метод малораспространённый в детском саду. Это – криотерапия.

**Криотерапия** — одна из современных нетрадиционных методик коррекционной педагогики, заключающаяся в использовании игр со льдом. Играя со льдом, происходит воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. Сократительная способность мелких мышц кисти возрастает. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев 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.

 Криотерапия или контрастная терапия – один из методов, позволяющих производить воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно, что способствует совершенствованию более тонких движений кисти руки, ведёт к активизации мелкой моторики и, как следствие, способствует развитию речи, обогащению словаря, совершенствованию сенсорного и тактильного восприятия предметов.

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 взаимодействия со льдом на 3 категории:

**1 категория игр**

Погружение пальцев в бассейн со льдом (игры «Освободи игрушки от ледяного плена», «Достань красные кусочки льда», «Найди среди льдинок нужный предмет»). Время взаимодействия 5 – 8 секунд.

**2 категория игр**

Выкладывание по цвету разноцветных кубиков изо льда (игры «Выложи узор по схеме», «Подбери нужный цвет для заплатки (цифры и картинки)», «Рисование цветным льдом». Время взаимодействия 10 - 15 секунд.

**3 категория игр**

Выкладывание замков из ледяных кубиков. Время взаимодействия 30 – 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.

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

Нельзя проводить криотерапию с детьми, имеющими эписиндром, с миопатией; с осторожностью применять криотерапию с длительно и часто болеющими детьми; гипервозбудимыми детьми. Криотерапия противопоказана при повышенной индивидуальной чувствительности к процедуре (непереносимость холода), если присутствует лихорадочное состояние (жар, повышенная температура тела), при обострении респираторных заболеваний, в том числе вирусных (ОРВИ, ОРЗ и др).

И в конце своего выступления я бы хотела сказать. Мы всегда должны понимать, что дети с ограниченными возможностями здоровья — это просто дети, которым нужна забота, понимание. Да, жизнь нас сейчас не балует. Но эти дети иногда переносят невзгоды куда мужественней, чем мы. Я верю, что всеобщими усилиями мы добьемся отличных результатов.