

Мастер-класс

«Нетрадиционные методы оздоровления, криотехнология или увлекательные игры со льдом»

Задачи:

- передать опыт работы использования игр со льдом путём комментированного показа;
- отработать совместно с участниками мастер-класс последовательность действий и приёмов работы по использованию метода крио-технологии - игры со льдом.

Оборудование:

льдинки прозрачные, цветные, (красные, желтые, синие, зеленые), льдинки с сюрпризом, одноразовые тарелки, салфетки для рук, бутылочки с горячей водой, Су-Джок мячики, презентация, бумага плотная для рисования.

Здравствуйте, коллеги!

Сегодня я представляю вашему вниманию мастер-класс на тему: «Нетрадиционные методы оздоровления, криотехнология или увлекательные игры со льдом» (слайд 1)

Последнее время в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровью сберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей (слайд 2)

Современные здоровьесберегающие технологии позволяют предупреждать, корректировать и реабилитировать некоторые особенности, либо отклонения в развитии личности ребенка.

Я хочу, прежде всего, отметить, что мы с вами работаем в детском саду и знаем очень много методик по закаливанию и по развитию мелкой моторики рук. Все они хорошо изучены в педагогической литературе и каждый день мы с вами их используем на практике.

Одна из таких современных здоровьесберегающих технологий называется крио-технология (слайд 3)

Крио-технология – одна из современных нетрадиционных методик коррекционной педагогики, заключающаяся в использовании игр со льдом. Этот метод пришел в коррекционную педагогику из медицины, которая успешно использует его в лечении и оздоровлении.

В укреплении здоровья отводил большую роль Гиппократ (знаменитый древнегреческий врач и философ). По его мнению, особой целительной силой обладают холодные закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и кровотечение (слайд 4)

Эффект основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания пальцев. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. Сократительная способность мелких мышц кисти возрастает. Движения пальцев рук начинают формироваться в большем объеме, улучшается импульсация, в кору головного мозга подаются направленные сигналы, вследствие чего, лучше развивается двигательная

зона. Это оказывает влияние, как на общее оздоровление организма, так и на развитие мелкой моторики, что в свою очередь влияет на развитие речи ребёнка.

В этом, состоит принцип контрастной криотехнологии.

При использовании приёмов криотехнологии необходимо помнить и о противопоказаниях: (слайд 5)

- противопоказана детям с эпилепсией;
- детям с миопатией;
- гипервозбудимым детям;
- нельзя проводить криотехнологии с детьми длительно и часто болеющими.
- Криотехнология противопоказана при повышенной индивидуальной чувствительности к процедуре (непереносимость холода).

Проведение криотехнологии не требует специального оборудования. Для её проведения необходимы кусочки льда, которые заранее готовят в «шашечках», в пакетах для заморозки льда или подставках от шоколадных конфет.(слайд 6)

Обычно игры со льдом очень нравятся детям, но иногда вызывают опасение у родителей. Поэтому перед использованием этой методики нужно целесообразно побеседовать с родителями, рассказать им, именно о эффективности метода, правилах проведения и результативности.

Криотехнологии проводится в три этапа, по определённой схеме (одна процедура через 1-2 дня в течение месяца).

Чтобы иметь оздоровительный эффект на организм, воздействие холода должно быть дозированным (нужно начинать с 5-10 секунд, постепенно прибавляя время воздействия) и проводиться периодически.

Уважаемые коллеги, предлагаю Вам пройти эти три этапа криотерапии на практике (слайд 7)

1 этап криоконтраст (попеременное воздействие холода и тепла)(слайд 8)

Участникам раздаются льдинки. У каждого из Вас в руках есть льдинка, нам нужно перебирать её 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 я сжимаю и ладошку поменяю»

Эту манипуляцию мы сделали недолго 5 секунд, со временем увеличиваем до 60 секунд.

Льдинки можно положить в тарелку, салфеткой вытереть руки.

Далее нам нужно наши руки разогреть. Для этого можно взять пластиковые бутылочки с горячей водой, или тазик с тёплой водой. Важно, чтобы ёмкость была такой формы и размера, чтобы кисть ребёнка погрузилась полностью.

Такая процедура повторяется три раза.

Так как перед нами сейчас стоит исключительно ознакомительная цель, мы эту последовательность три раза повторять не станем. Но я вам на этом этапе приготовила ещё льдинки. Льдинки отличаются и время удлиняется. Они отличаются тем, что в них есть не большой сюрприз. Возьмите льдинку в руки, рассмотрите её, как это делают дети. Им это интересно они переворачивают, заглядывают, смотрят на свет. Так же можно произнести слова: «Кручу, верчу, сюрприз увидеть хочу» Сюрприз может быть разным.

2 этап – пальчиковая гимнастика (слайд 9)

После трехразового криоконтраста, проводится растяжка с каждым пальцем правой и левой руки. При этом большое внимание уделяем большому пальцу, каждой из рук, т. к. данный элемент связан с зоной мышления головного мозга, и его активизация напрямую влияет на мыслительную деятельность дошкольника.

На данном этапе мы можем провести любую пальчиковую гимнастику.

«В гости к пальчику большому»

3 этап – развитие тактильной чувствительности

Массаж рук с помощью шишек, Су-Джок шариков, щёток, поглаживание предметов разных фактур. Одновременно воспроизводя какой-либо стихотворный текст (слайд 10)

Мячик я в руке держу

Всем ребятам покажу

Мячиком я поиграю

По ладошке покатаю

Вот сжимаю правойю

Вот сжимаю левою

Буду мячиком играть

Буду руки развивать

Мы прошли с вами все три этапа с криотехнологии.

(слайды 11,12)

В классическом своём исполнении, криотехнологии предполагает простые манипуляции с ледяными кубиками с постепенным увеличением времени воздействия от 10 до 60 секунд. Чтобы детей заинтересовать, а также, осуществлялась обучающая функция, можно подобрать разные развивающие игры по степени продолжительности.

1 Игра «Бассейн» или «Достань игрушку»

Лёд высыпают в большую миску вместе с мелкими игрушками. Ребёнок погружает руки в миску, захватывает кусочки льда, ищет спрятанные там игрушки в течение 5-10 секунд. Затем вытирают и разогревают руки. Криоконтраст проводят 3 раза. В младшем возрасте мы можем достать игрушку и просто с ней поиграть. Дети, более старшие, могут достать игрушку и описать её. В подготовительной группе берём магнитные буквы, дети достают букву и называют её. А потом устраивают между столами, кто быстрее достанет все буквы и сложит слово. Вот так эта игра с усложнением проводится и обучающим эффектом.

Все следующие игры будут проводиться с цветными льдинками. Чтобы сделать цветной лёд можно использовать пищевые красители, обычные краски.

Дети с огромным удовольствием перебирают, раскрашивают, перекладывают льдинки, строят из них пирамидки, выкладывают интересные фигуры, рисуют. А самое интересное - видят, как льдинка превращается в воду.

2 «Ледяное ожерелье»

Цель: развивать соотносящие движения рук.

Оборудование: предварительно подготовленные кубики льда с отверстиями, шнурок.

Ребёнку предлагают нанизывать льдинки на шнурок, чтобы получились бусы.

3 «Цветной эксперимент»

Оборудование: предварительно подготовленные цветные кубики льда, стаканчики.

Ребёнку предлагается поместить в стаканчик 2-3 кусочка льда разного цвета и, помешивая их пальчиками, наблюдать за получившимся цветом талой воды.

Попробуйте поработать левой рукой.

У ребят закрепляются знания об основных цветах и их оттенках.

Очень интересным и необычным для детей занятием является рисование цветными льдинками. Для рисования нужно выбирать бумагу плотнее, чтобы она не раскисала. Лед начинает таять и оставлять следы, у вас получится ледовая картина, а можно предложить детям простые по форме предметы для украшения ледяными льдинками.

4 «Ледяной карандаш»

Цель: развитие воображения, изобразительной деятельности.

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

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

Криотехнологии можно проводить, как во время групповых, так и индивидуальных занятиях. Можно проводить и в свободное время, и вовремя непосредственно образовательной деятельности и не только в детском саду, но и дома.

В заключении я хочу сказать, 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. Метод криотехнологии способствует развитию интеллектуальной сферы детей, а также происходит оздоровление организма.