

Криотерапия – эффективное средство в работе учителя-логопеда

Эффект от криотерапии дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев обладает определенными свойствами. Эффект основан на изменении деятельности сосудов - первоначальный спазм мелких артерий сопровождается выраженным их расширением, что значительно усиливает приток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание нервных и мышечных тканей. Воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно приводит к попеременному сокращению и расслаблению мышц. Всё это способствует совершенствованию более тонких движений кисти руки, ведёт к выполнению чётких движений в процессе изобразительной деятельности и, как следствие, улучшает процесс развития речи.

Проведение

Длительность процедуры закаливания отработана с учетом возраста детей и их реакции на холод и обоснована тем, что меньше 7 секунд – нет эффекта воздействия, а после 20 секунд возможно проявление нежелательных реакций на холод. Проведение процедур через день необходимо для адаптации организма детей к холодовому воздействию. Проведение криотерапии не требует специального оборудования. Для её проведения необходимы кусочки льда, которые готовят заранее.

Противопоказания

При использовании приемов криотерапии необходимо помнить и о противопоказаниях. 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).

Наличие эпилептического синдрома. Миопатия. Миопатии относятся к группе нервно-мышечных заболеваний. Характеризуются дистрофическим поражением мышечной ткани (преимущественно скелетной мускулатуры) с выборочной атрофией отдельных волокон (миофибрилл) при полной функциональной сохранности анимальной нервной системы

Непереносимость холода. Гипертермическое состояние (субфебрилитет, температура более 38°C). Обострение хронических патологий.

Для проведения криотерапии необходимы кусочки льда, которые заранее готовят в «шашечках», специальных силиконовых ёмкостях для заморозки или просто в подставках от шоколадных конфет.

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

Занятия с использованием метода криотерапии проводятся в несколько этапов:

1 этап – чередование теплых и холодных процедур.

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; «Таёт льдинка»; «Пересчитай камешки»

2 категория игр

Выкладывание по цвету разноцветных кубиков из 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 последующей пальчиковой гимнастикой.

После растяжки следует любая пальчиковая гимнастика, соответствующая определенной лексической теме или звуку, с которым происходит работа на коррекционных занятиях педагога.

3 этап - развитие тактильной чувствительности, включающая растирание в

руках шишек, шариков, пробок от пластиковых бутылок; поглаживание карточек,

обтянутых разным по качеству материалом (шёлк, шерсть, ситец, буклированная ткань, крупный наждак); развитие тактильной чувствительности с помощью щётки с

жестким ворсом.

Примеры игр со льдом:

1. «Разноцветные камушки».

Цель: закрепить понятия «гласный- согласный», «твердый- мягкий», и их цветовые

обозначения

Ход игры: На дне аквариума (любой емкости) льдинки трех цветов, красного, синего,

зеленого. Логопед называет звук, ребенок дает характеристику звука и достает

льдинку нужного цвета.

Варианты игр: Определи сколько гласных (Твердых согласных, мягких согласных) в

слове и достань столько же льдинок нужного цвета.

2. «Зашифруй слово».

Цель: формирование фонематического анализа.