

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 «Рябинка» города Белореченска муниципального
образования Белореченский район**

Современная здоровьесберегающая технология — криотерапия

**Выполнила:
воспитатель Лыфарь М.А.
г. Белореченск
2020г.**

**«Истоки способностей и дарований детей
находятся на кончиках пальцев»
В. А. Сухомлинский.**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает организация здравоохранения, - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...».



КРИОТЕРАПИЯ – одна из современных нетрадиционных методик коррекционной педагогики, заключающаяся в использовании игр со льдом. 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.

От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. Сократительная способность мелких мышц кисти возрастает.

Движения пальцев рук начинают формироваться в большем объёме, улучшается импульсация, в кору головного мозга подаются направленные сигналы, вследствие чего, лучше развивается двигательная зона.

Всё это способствует совершенствованию более тонких движений кисти руки, ведёт к выполнению чётких движений при изодеятельности и, как следствие, улучшает процесс развития речи.



Проведение криотерапии не требует специального оборудования. Для её проведения необходимы кусочки льда, которые заранее готовят в «шашечках» или подставках от шоколадных конфет.



С помощью игр основанных на криотерании кисти рук приобретают подвижность, точность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.









Спасибо за внимание