

ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»

# Методические рекомендации

**«Здоровьесберегающие технологии  
в логопедии: использование приемов  
криотерапии в работе с детьми  
с ограниченными возможностями здоровья»**



2024 год

У детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдаются особенности формирования мелкой моторики рук. Это проявляется, прежде всего, в недостаточной координации пальцев рук (например, при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков, лент и т.д.).

Известна зависимость речи от степени подвижности пальцев рук (ввиду близости расположения речевых и двигательных зон в коре головного мозга). У детей с ОВЗ, у которых недостаточно развита мелкая моторика рук, отмечается недостаточность сформированности навыков зрительно-двигательной координации, произвольного внимания, зрительной памяти. Там, где требуется использование точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы для того, чтобы одеваться, рисовать, печатать, выполнять множество разных бытовых и учебных действий, дети со слабо развитой мелкой моторики руки испытывают затруднения.

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 развивается память, внимание, мышление, улучшается моторика рук. Технология помогает улучшить запоминание новой информации.

**Целесообразность применения:**

- при тяжелых нарушениях речи (алалия, дизартрия);
- синдроме гиперактивности;
- при дефиците внимания;
- детском церебральном параличе;
- синдроме Дауна;
- аутизме.

**Условия успешности:**

- работа должна быть систематичной и постоянной;

- работа должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям ребенка;

- работа должна приносить ребенку радость.

**Возможный эффект применения технологии:**

– улучшение речевой функции;

– развитие изобразительных и графических умений;

– развитие внимания и памяти, которые тесно связаны с речевым развитием;

– общее оздоровление организма;

– положительный эмоциональный настрой на занятие.

Оборудование: для проведения занятий необходимы лотки для льда, ледяные кубики, которые заранее готовят в ёмкостях для заморозки льда или просто в подставках от шоколадных конфет, игрушки.

Для того, чтобы детям было более интересно манипулировать с ледяными кубиками, можно придать им цвет, разнообразную форму или просто поместить «секретик-игрушку» в замороженный кусочек льда.

### **Методика проведения криотерапии**

Криотерапия состоит из трех этапов.

**1 этап – чередование теплых и холодных процедур.** Лед высыпают в большую миску. Дети стоят вокруг стола и перебирают лед руками (начинают с секунд). Затем разогревают руки на горячей грелке (в тазу с теплой водой или держа пластиковые бутылки с горячей водой). Снова опускают руки в лед. 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», «Таает льдинка», «Пересчитай камешки») на 5-8 секунд.

*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 трехразового криоконтраста проводят растяжки с каждым пальцем правой и левой руки. При этом большое внимание уделяют большому пальцу каждой из рук, т.к. данный элемент связан с зоной мышления головного мозга, и его активизация влияет на мыслительную деятельность ребенка. После растяжки следует любая пальчиковая гимнастика, соответствующая определенной лексической теме или звуку, с которым происходит работа на коррекционных занятиях логопеда.

### «Поиграем ручками»

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

**3 этап – массаж рук с помощью предметов разных фактур.** Включает растирание в руках шишек, шариков и т.д., су-джок шариков, колечек, щеток, поглаживание предметов разных фактур.

Массаж рук с помощью су-джок (пружинка) (*ребенок надевает поочередно на пальчики колечко, проговаривая текст*).

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.

***Важно!***

- Занятия с использованием метода криотерапии проводятся через 1-2 дня в течение месяца.

- От раза к разу увеличивается продолжительность взаимодействия и манипуляций со льдом от 5-8 секунд на первом занятии и доводится до 1 минуты на заключительных этапах, что позволяет от раза к разу увеличивать чувствительность кончиков пальцев, быстроту реагирования и скорость выполнения заданий.

- Криотерапия проводится как во время групповых и индивидуальных занятий, так и в свободное время.

- При использовании технологии криотерапии необходимо помнить и о противопоказаниях.

***Нельзя проводить криотерапию детям с:***

– эписиндромом;

– миопатией.

***Осторожно применять криотерапию с:***

– длительно и часто болеющими детьми;

– гипервозбудимыми детьми.

### **Примеры игры с использованием криотерапии**

#### **«Бассейн»**

**Цель:** развитие пространственной ориентировки детей.

**Оборудование:** предварительно подготовленные кубики льда, маленькие игрушки, глубокая миска, повязка на глаза.

**Задание:** найти все игрушки с завязанными глазами.

**Ход игры:** ребенку закрывают глаза повязкой, лед высыпают в большую миску вместе с мелкими игрушками. Ребенок ищет спрятанные в тазу со льдом игрушки. Криоконтраст проводят три раза.

**Результат:** упражнение проводится до тех пор, пока не будут найдены все игрушки.



*Рис. 1. Упражнение «Бассейн»*

### **«Разморозь игрушку»**

**Цель:** активировать сократительные способности мелких мышц кисти руки.

**Оборудование:** шарики льда, в которых заморожены маленькие игрушки.

**Задание:** разморозить игрушку с определенным параметром (по цвету, форме, размеру, названию и т.д.) в ладошке. Одновременно с проговариванием текста. Например: *«Льдинку сильно сжимаю, и ладошку поменяю»* и т.д.

**Ход игры:** ребенок в ладошке размораживает ледяной шарик, чтобы достать свой клад. Одновременно ребенку можно воспроизводить какой-либо стихотворный текст. Например: *«Льдинку сильно сжимаю, и ладошку поменяю»* и т.д. Криоконтраст проводят по необходимости.

**Результат:** разморожены все игрушки.



*Рис. 2. Упражнение «Разморозь игрушку»*

### «Ледяной карандаш»

**Цель:** развитие воображения, изобразительной деятельности.

**Оборудование:** предварительно подготовленные цветные кубики льда, картон или плотная бумага, салфетки для вытирания рук.

**Задание:** цветным льдом нарисовать рисунок на заданную тему, или раскрасить готовую картинку.

**Ход игры:** ребенок на листе плотной бумаги рисует картинку при необходимости с консультацией или помощью педагога на заданную тему или готовую картинку цветным льдом.

**Результат:** рисунок выполняется в течение 5-10 минут в зависимости от продолжительности занятия в данной технике. Криоконтраст по необходимости.



*Рис. 3. Упражнение «Ледяной карандаш»*

### «Разноцветные камушки»

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

**Оборудование:** емкость, льдинки трех цветов: красного, синего, зеленого.

**Задание:** достать льдинку соответствующего звуку цвета.

**Ход игры:** педагог называет звук, ребенок дает характеристику звука и достает льдинку нужного цвета.

**Результат:** упражнение повторяется 5 раз или до тех пор, пока ребенок будет выполнять его без ошибок. Криоконтраст по необходимости.

*Примечание:* задание можно усложнить в зависимости от степени готовности ребенка. Например, «Определи, сколько гласных (твердых согласных, мягких согласных) в слове и достань столько же льдинок нужного цвета».

### «Зашифруй слово»

**Цель:** формирование фонематического анализа.

**Оборудование:** емкость, льдинки трех цветов: красного, синего, зеленого.

**Задание:** выложить кубики в соответствии с характеристикой звука.

**Ход игры:** ребенок выкладывает слово льдинками в соответствии со звуковым анализом слова по картинке.

**Результат:** правильно выполненное задание (возможно повторение с несколькими словами или усложнение задания). Криоконтраст по необходимости.

### «Достань игрушку, скажи какая она»

**Цель:** формирование словаря прилагательных.

**Оборудование:** ёмкость со льдом, игрушки, непромокаемые фартуки.

**Задание:** достать игрушку по определенной характеристике (форма, цвет, вес, материал).

**Ход игры:** ребенок достает круглую, легкую, железную, большую, узкую и т.д. игрушку.

**Результат:** задание на определение характеристик предмета, выполненное без ошибок 4-5 раз. Криоконтраст по необходимости.

### «Выложи узор»

**Цель:** развитие фантазии, стабилизация эмоционально-волевой сферы.

**Оборудование:** ёмкость со льдом, листок с узором.

**Задание:** выложить рисунок по указанному узору (самостоятельный подбор цвета или с заданным цветовым рисунком).

**Ход игры:** ребенок выкладывает узор из льдинок по заданию.

**Результат:** задание выполнено без ошибок. Криоконтраст по необходимости.

#### **«Найди на ощупь и пересчитай»**

**Цель:** развитие тактильных ощущений, пересчёт предметов.

**Оборудование:** ёмкость со льдом, игрушки.

**Задание:** с завязанными глазами найти игрушку в лотке со льдом, назвать ее, дать ей характеристику и посчитать количество всех найденных игрушек.

**Ход игры:** ребенок с закрытыми глазами должен найти на ощупь игрушку в лотке со льдом.

**Результат:** найдены все игрушки, даны характеристики или названия, определено их количество. Криоконтраст по необходимости.

#### **«Графический диктант»**

**Цель:** учить ориентироваться на плоскости, профилактика оптико-пространственных нарушений.

**Оборудование:** емкость со льдом, лист бумаги, заламинированный в клеточку 5\*5 см.

**Задание:** выложить льдинки нужного цвета, в соответствии с указанием «влево», «вправо», «вниз», «вверх» 1 клеточка (2,3,4 и т.д.), «в центр», «в правый верхний», «в нижний левый» и т. д.

**Ход игры:** ребенок выкладывает льдинки нужного цвета на лист в соответствующую клеточку.

**Результат:** игра продолжается до тех пор, пока ребенок безошибочно не выполнит задание 3 раза или заполнит все клетки. Криоконтраст по необходимости.

#### **Список литературы:**

1. Буренина И.А. Современные методики криотерапии в клинической практике / И.А. Буренина // Вестн. соврем. клин. медицины. – 2014. – Т.7. – С. 57-61.

2. Акименко В.М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие / В. М. Акименко. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 105 с.

3. Баранов, А.Ю. Лечение холодом / А.Ю. Баранов, В.Н. Кидалов. – М.: Апрель, 2000. – 160 с.
4. Большакова С.Е. Формирование мелкой моторики рук. Игры и упражнения / С.Е. Большакова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 64 с.
5. Ткаченко Т.А. Развиваем мелкую моторику / Т.А. Ткаченко. – М.: ЭКСМО, 2007. – 80 с.
6. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры / О.И. Крупенчук. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2022. – 32 с.
7. Прищепа С. Мелкая моторика в психофизическом развитии детей / С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняхина // Воспитание и обучение. – 2005. – №1. – 60-64.
8. Галкина Г.Г., Дубинина Т.И. Пальцы помогают говорить. Коррекционные занятия по развитию мелкой моторики у детей / Г.Г. Галкина, Т.И. Дубинина. – М.: Издательство «Гном и Д», 2005. – 40 с.