

## Криотерапия как эффективная логопедическая методика развития речи

Авторы: Кондратьева Л. В., Егорчева Н. В.

«...потребность в речевом общении **развивается** на всём протяжении младенческого возраста и является одной из важнейших предпосылок для появления первого осмысленного слова. Если эта потребность не созрела, наблюдается и задержка речевого **развития...**»

Л. С. Выготский.

Овладение речью — одна из самых сложных и таинственных проблем детской психологии и педагогики. **Развитие речи — процесс сложный**, творческий и поэтому необходимо, чтобы дети, возможно, раньше хорошо овладели своей родной речью, говорили правильно и красиво. Следовательно, чем раньше (*по мере возрастных особенностей*) мы научим ребёнка говорить правильно, тем свободнее он будет чувствовать себя в коллективе.

Внимание к **развитию речи** ребенка на первых возрастных ступенях особенно важно потому, что в это время интенсивно **развивается мозг**, формируются его функции. Согласно исследованиям **физиологов**, функции центральной нервной системы легко поддаются тренировке именно в период их естественного формирования. Без тренировки **развитие** этих функций задерживается и даже может остановиться навсегда. Речь усваивается, если ребенок, слушая чужую речь, повторяет (*вслух, а затем и про себя*) артикуляции и просодемы говорящего, подражая ему, т. е. если его речевые органы активно действуют.

Опыт работы показывает, что с каждым годом увеличивается число детей с различными речевыми нарушениями. Задержка речевого **развития** встречается и у здоровых детей с сохранным слухом, и не имеющих поражения ЦНС.

Столкнувшись с речевыми трудностями детей, мы решили попробовать применять **криотерапию в своей практике**.

**Криотерапия** - одна из современных нетрадиционных **методик** коррекционной педагогики, заключающаяся в использовании игр со льдом. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев обладает благотворительными свойствами.

**Криотерапия** – контрастная терапия. Это воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно. 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**. Все это способствует совершенствованию более тонких движений кисти руки, ведет к выполнению четких движений, улучшает процесс **развития речи**.

**Методика проведения криотерапии.**

**Криотерапию** можно применять в детской практике с пятилетнего возраста.

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

**Криотерапия** проводится в три этапа.

1. Лед высыпают в большую миску. Дети стоят вокруг стола и перебирают руками лед (*начинают с 10-15 секунд*). Затем разогревают руки на горячей грелке (*тазу с теплой водой или пластиковые бутылки с горячей водой*). Снова опускают руки в лед. **Криоконтраст проводят три раза**. Затем насухо вытирают руки полотенцем.

2. После **криоконтраста** проводят растяжки с каждым пальцем правой и левой руки (*приведение большого пальца связано с зоной мышления*). Затем проводится любая пальчиковая гимнастика.

3. **Развитие тактильной чувствительности:** - растирание в руках шишек, шариков, пробок от пластиковых бутылок. Собрать шишки в одну посуду, а шарики в другую и т. д. ; - поглаживание карточек, обтянутых разным по качеству материалом (*шелк, шерсть, ситец, буклированная ткань, крупный наждак*); - **развитие** тактильной чувствительности с помощью щетки с жестким ворсом.

Игры со льдом очень нравятся детям, но иногда вызывают опасение у родителей. Поэтому перед использованием этой **методики** целесообразно побеседовать с родителями ребенка, рассказать им, о сущности процедуры, правилах ее проведения, ожидаемом **эффekte**. Емкость для **криотерапии** - это пластмассовый лоток, в который высыпаются шарики льда непосредственно перед проведением процедуры. Безопаснее использовать ледяные шарики, поскольку у них нет острых краев, и ребенок не поранит о них пальцы. Изготавливаются цветные льдинки, окрашенные при помощи свежесжатого сока овощей со всевозможными замороженными предметами, на усмотрение педагога. Детям особенно нравится такое разноцветное ассорти. Ребенок погружает пальцы в лоток, захватывает кусочки льда, ищет спрятанные там пластмассовые или деревянные фигурки, опущенные в лоток заранее, пересчитывает шарики, ощупывая их пальцами. Лед, заготовленный заранее, можно хранить в течение 10-12 часов без холодильника, в обычном термосе. Рекомендуется организовывать занятия с использованием **криотерапии по следующей схеме**: одна, две процедуры в неделю в течение месяца, наиболее **эффективно** сочетание с контрастотерапией.

Необходимо помнить и о противопоказаниях.

Нельзя проводить **криотерапию** детям с:

- эписиндромом;
- миопатией (*наследственное заболевание*);
- очень гибким детям.

Осторожно применять **криотерапию** с:

- длительно и часто болеющими детьми;
- гипервозбудимыми детьми.

Игры со льдом:

«Продолжи узор»

**Цель:** развитие внимания, мышления;

**Оборудование:** предварительно подготовленные цветные кубики льда, тарелочки. Педагог выкладывает на тарелке элемент узора, ребенку необходимо повторить его, и установив последовательность продолжить узор.

«Стройка»

**Цель:** развивать конструктивные способности.

**Оборудование:** предварительно подготовленные кубики льда.

Ребенку предлагают построить из кубиков льда постройку, в зависимости от цели занятия.

*«Справа – слева»*

Цель: закреплять знания о цвете, закреплять знания о правой и левой сторонах. Оборудование: предварительно подготовленные кубики льда разного цвета. Детям предлагается разложить справа красные льдинки, слева – желтые.

**Криотерапию** можно проводить перед режимными моментами, а также в любое свободное время. **Эффективность криотерапии в логопедии значительна**, у детей улучшается четкость **речи**, обогащается словарный запас.

Литература

1. Бадалян Л. О. Невропатология: Учебник для студентов дефектологических факультетов. М.: Просвещение, 1982.
2. Лапшин В. А. Основы дефектологии. М.: Просвещение, 1990.
3. Лопухина И. **Логопедия**: Речь. Ритм. Движение. СПб: Дельта, 1997.
4. Синицына Е. Умные пальчики. М.: Лист, 1998.