

## **Использование здоровьесберегающих технологий**

Это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью воспитанников. Направлен на охрану здоровья воспитанников и пропаганду здорового образа жизни, смену динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление, смену динамических пауз.

### **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Дыхательная гимнастика-это система упражнений на развитие речевого дыхания, насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме; повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы; нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма; развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Оборудование для развития дыхания является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры). В работе с детьми используем дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос). Проводится в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физминутках.

Динамические паузы - использование физкультминуток во время проведения организованной реабилитационной деятельности способствует снижению утомляемости, а также у детей активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Используется с элементами гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Общеукрепляющая гимнастика – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной активности от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение (утренняя гимнастика перед завтраком).

Гимнастика пробуждения проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Проводится ежедневно (упражнения в кровати, «дорожки здоровья»).

## 2. Развитие мелкой моторики

Пальчиковая гимнастика - воздействуя на тонус руки ребёнка с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата. У детей с задержкой речевого развития очень часто наблюдается недостаточность двигательной сферы, в том числе недостаточная координация мелкой моторики пальцев рук. У таких детей развитие движений пальцев подготовит почву для последующего формирования речи (игры и упражнения с перчатками и т. д.).

Игры с природным, бросовым материалом (бассейн из гороха, фасоли...)

Игры с пособиями.

СУ-ДЖОК-терапия - метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами, «тропа здоровья» и т.д. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления теплового эффекта. Используется в течение всего дня, после сна, и непосредственно в коррекционной деятельности.

Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глаза. Используется в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

Формирование культурно-гигиенических навыков - воспитание у детей привычек к чистоте, порядку, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Задача эта сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным. Обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо) является частью КГН, эффективное расслабляющее и закаливающее мероприятие.

Релаксация - направлена на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

«Сухой» бассейн - занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Шарiki в бассейне действуют как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц и торможения гиперкинезов, т.е. игры и упражнения в «сухом» бассейне важны для психоэмоционального развития ребенка.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое руками с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, деревянные массажеры, массажеры с горохом, фасолью. Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Проводится в течение дня и в физкультурно-оздоровительной работе.

Песочная терапия - игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка: постройки из песка, пересыпание, рисование на песке пальцем, палочкой.

### **3. Коррекционные технологии**

Артикуляционная гимнастика – это система упражнений для развития речевых органов. Цель гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

Логоритмика - это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Речевое развитие тесно связано с двигательной активностью ребенка. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д. Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, распределение и память, зрительную, слуховую, моторную; ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи.

Психогимнастика (мимика и пантомимика) - в непосредственно-коррекционной деятельности. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики.