**Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий при подготовке дошкольника к школьному обучению**

Я хочу при помощи гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным.  
*Сократ*

В соответствии с законом РФ "Об образовании" (ст. 2; 51) государственная политика в области образования основывается на принципах гуманистического характера, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Одной из основных целей дошкольного образования в условиях его модернизации с утверждением Федерального государственного образовательного стандарта становится создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Анализируя данные ежегодного мониторинга, осуществляемого в нашем дошкольном учреждении, мы пришли к выводу, что в последнее время ухудшается психофизическое здоровье воспитанников: наблюдается тенденция к снижению речевого развития детей, имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания и мышления.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети испытывают вредное воздействие гиподинамии. По данным органов образования и здравоохранения России состояние психического и физического здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников, поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает глобальный характер.

Школа предъявляет требования к произвольности детского внимания в плане умения действовать без отвлечений, следовать инструкциям и контролировать получаемый результат. Последнее вре­мя учителя отмечают, что первоклассники часто испытывают серьёзные трудности в овладении навыком письма: быст­ро устаёт рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв. Ребёнок не укладывается в общий темп работы. Кроме того, увеличивается количество детей дошкольного и младшего школьного возраста с ЗПР и с синдромом дефицита внимания, сочетающимся, как правило, с гиперактивностью.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику педагогами ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению. Важно организовать педагогический процесс таким образом, чтобы эти технологии взаимно дополняли и обогащали друг друга.

Оздоровительные технологии в образовательный процесс должны внедряться в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку.

Соответственно возникает необходимость проведения комплексной коррекционно-оздоровительной работы с воспитанниками, с целью обеспечения равных стартовых возможностей при поступлении дошкольников в общеобразовательные учреждения.

В коррекционно-оздоровительную работу к уже имеющимся технологиям сохранения и стимулирования здоровья и обучения здоровому образу жизни включаются нетрадиционные коррекционные технологии, которые ранее не применялись в практике педагогов (ипликаторы Кузнецова, су-джок терапия, кинезотерапия).

Одним из основных показателей физическо­го и нервно-психического состояния ребенка является разностороннее развитие движений рук ребенка: чем они многообразнее, тем совершеннее функции нервной системы. В.А. Сухомлинский считал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем он умнее.

В связи с этим, особо хотелось подчеркнуть важность использования нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в работе специалистов: учителя-дефектолога и логопеда.

Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя-дефектолога и логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми. На фоне комплексной коррекционной помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи и интеллектуальной деятельности и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

Использование и внедрение в логопедическую работу нетрадиционных педагогических технологий дает возможность компенсировать нарушения речи, предупредить вторичные отклонения, подготовить детей к последующему обучению в школе. Нетрадиционные методы коррекционного воздействия включены в рабочую программу и используются комплексно на занятиях специалистов. Данные методы могут быть предложены как в виде самостоятельных занятий, так и могут быть введены в структуру индивидуальных и подгрупповых коррекционных занятий. Упражнения выполняют дети и дома с родителями. Для этого разработана картотека упражнений с использованием нетрадиционных методов логопедического воздействия, подобраны консультации и стенды для родителей. Такой подход предусматривает оптимальную коррекцию речевых дефектов, развитие психических функций, укрепления здоровья детей, через применение индивидуального подхода в системе комплексного преодоления общего недоразвития речи.

**Артикуляционная гимнастика**

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию   
-улучшить подвижность артикуляционных органов;   
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;   
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Фото 1 Артикуляционное упражнение « Изобрази героя»

**Дыхательная гимнастика**

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работой над коррекцией звукопроизношения.

Фото 2 Дыхательное упражнение «Подуй на перышко»

На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнений детьми добавляются новые.

**Су – джок терапия**

Одной из нетрадиционных логопедических технологий является Су –Джок терапия ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). В исследованиях южно-корейского ученого профессора Пак Чже Ву, разработавшего Су – Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека и т.д.).

Фото 3. Пальчиковая игра с эластичным кольцом

Исследования невропатологов, психиатров и физиологов показали, что формирование речевых областей коры головного мозга совершается под влиянием кинестетических импульсов, идущих от пальцев рук. Поэтому, наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием, в логопедических целях Су-Джок терапия активизирует умственное и речевое развитие ребенка.  
Мы применяем Су-Джок-массажеры в виде массажных шариков, в комплекте с массажными металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции речи. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики.

Достоинствами Су-Джок терапии являются:  
−   Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.  
−   Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.  
−   Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.  
−   Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков. (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат)   
Таким образом, сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения позволяет значительно повысить эффективность коррекционо-логопедической деятельности в условиях детского сада, оптимизировать выполнение речевых упражнений в домашних условиях.  
Фото 4. Массаж ладоней массажным мячом

**Ручной массаж кистей и пальцев рук различными предметами.**

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм.

Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эту работа проводиться перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты.

1.Массаж ладонных поверхностейкаменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками:

их нужно вертеть в руках, щелкать по ним пальцами,"стрелять", направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаться в точности попадания

2. Массаж грецкими орехами:

катать два ореха между ладонями, один орех прокатывать между пальцами

удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук

3. Массаж шестигранными карандашами:

пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами удерживать в определенном положении в правой и левой руке.

Фото 5. Оборудование уголка для массажа в группе

**Использование ипликатора Кузнецова**

Процесс коррекции звукопроизношения, развитие статико-динамических ощущений, чётких артикуляционных кинестезий наилучшим образом происходит под воздействием раздражителей, в частности, ипликатора Кузнецова (общеизвестное средство, представляющие собой игольчатые профилактические лечебные круглые формы с пластмассовыми иглами, закреплёнными на тканевой основе. Ипликатор Кузнецова усиливает микроциркуляцию, вызывает расслабление мышц, активизирует кровообращение, в связи с чем, улучшается деятельность центральной нервной системы. Фото 6. Игра «Колючие ладошки»

На коррекционных занятиях дефектолога иппикатор Кузнецова способствует развитию познавательной деятельности ребёнка, его сенсомоторной сферы.

В практику работы введено одновременное произношение звуков с прижиманием на ипликаторе Кузнецова пальцев обеих рук.

**Кинезотерапия**

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: право-, лево- и равнополушарные. Более активное полушарие определяет уровень развития мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т.д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий.   
Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Его можно развивать с помощью кинезиологических упражнений – комплекса движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.  
Фото 7. Игра «В магазине зеркал»

Кинезиологические упражнения синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Имеющийся опыт нашего образовательного учреждения свидетельствует, что комплексная, содержательная коррекционно-оздоровительная  работа с применением здоровьесберегающих технологий эффективна и способствует:

- совершенствованию  коммуникативных умений и  навыков;

- повышению речевой активности;

-развитию мелодико-интонационной и просодической стороны речи;

-развитию психических процессов;

-повышению работоспособности и выносливости;

- совершенствованию общей и мелкой моторики, двигательных умений и навыков;

-активизации  познавательных процессов.

Кроме этого система методического обеспечения позволила достичь значимых результатов:

- увеличилось количество педагогов, имеющих достаточный уровень теоретических знаний и практических умений в организации здоровьесберегающей среды и проведению здоровьесберегающих мероприятий (в учебно-воспитательном процессе и режимных моментах);

-значительно повысилась  мотивация педагогов к использованию инновационных подходов к здовроьсбережению воспитанников ДОУ;

- появилась возможность обобщать и транслировать свой опыт на разных уровнях;

- усовершенствована предметно-развивающая среда в группах (приобретено новое оборудование (шарики для су-джок терапии, ипликаторы Кузнецова, предметы для самомассажа, массажные мячи), изготовлены массажные дорожки, пособия для выполнения дыхательной, пальчиковой гимнастики.

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

**Литература**

1. Маркова Л.С. “Построение коррекционной среды для дошкольников с ЗПР”, - М.,2005
2. Чистякова М.И. “Психогимнастика” - М.,1995
3. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. - М.: Педагогика, 1973.
4. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
5. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2002.
6. Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. – Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.
7. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.
8. Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии [Текст]: Серия книг по Су – Джок терапии / Чжэ Ву Пак — Су Джок Академия, 2009
9. Крупенчук О.И. Уроки логопеда [Текст]: Пальчиковые игры / Крупенчук О.И. — Литера,2008