***Использование здоровьесберегающих технологий в***

***коррекционно - оздоровительной работе***

***с детьми с ОВЗ в ДОУ***

Одна из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного воспитания – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

* Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
* Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
* Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Статистика утверждает, что здоровье ребёнка на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на первые 50% здоровья педагоги повлиять не могут, то другие 50% напрямую зависят от слаженной работы медицинских работников, педагогов и родителей.

К сожалению, в ДОУ с каждым годом растёт количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Такие дети имеют нарушения ЦНС, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания.

Нашу группу посещают дети с задержкой психического развития разной степени выраженности. Нарушения проявляются в виде различных познавательных, речевых отклонений, расстройствах эмоционально-волевой сферы и поведения. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит дальнейшее развитие, но и укрепление здоровья ребёнка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии.

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.

При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие принципы:

* «Не навреди!»
* непрерывности, т. е. систематически, постоянно;
* индивидуальности – соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка с учётом сопутствующих заболеваний.

В настоящее время в ДОУ, в работе с детьми с ОВЗ, реализую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (физкультурные и динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры, пальчиковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика).

2. Обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, самомассаж).

3. Коррекционные (технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, логоритмика).

Теперь подробнее рассмотрим каждую из здоровьесберегающих технологий.

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Динамические паузы способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами непосредственной образовательной деятельности. В результате активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Использую с элементами дыхательной гимнастики.

Физкультминутки провожу во время проведения организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.

Подвижные и спортивные игры являются важнейшим ежедневным занятием с детьми с ОВЗ. Предусмотренные планированием игры провожу на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребёнка, но и служат формированию здоровья детей.

Релаксация – специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Провожу в любом подходящем, проветриваемом помещении. Длительность зависит от индивидуальных особенностей нервной системы детей.

Пальчиковая гимнастика направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребёнка.

Выделяют следующие виды пальчиковой гимнастики.

* Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением.
* Игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль и т.д.).
* Игры с пособиями (игры-шнуровки, игрушки с прищепками, пальчиковый театр).

Развитие мелкой моторики провожу ежедневно, в любое удобное время, а также и во время занятий.

Дыхательная гимнастика – это система упражнений на развитие речевого дыхания. Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

* насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
* повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
* нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма;
* развитие силы, плавности и длительности выдоха.

В работе с детьми использую дыхательные упражнения с удлинённым, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажёры). Провожу в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физ. минутках в хорошо проветриваемом помещении через час после приёма пищи.

Артикуляционная гимнастика. Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трёхлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте, до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать от четырёх до восьми упражнений (соответственно возрасту детей, но не должен превышать рекомендованной продолжительности).

Упражнения для глаз провожу с целью:

* укрепления глазных мышц нарушений зрения, переутомления;
* снятия напряжения;
* общего оздоровления зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя, при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Длительность 2-4 минуты.

Используется в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программными требованиями. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность.

Утренняя гимнастика. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного

сна, дисциплинируется поведение, происходит коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие органов дыхания. Утреннюю гимнастику

провожу перед завтраком. Формы и методы проведения, длительность зависит от возрастных особенностей детей.

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. Провожу ежедневно, состоит из упражнений в кровати, закаливающих мероприятий.

Самомассаж – это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое с помощью специального оборудования: массажные мячики, деревянные массажёры. 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. Рекомендуется детям с гипертонусом мышц.

**3. Коррекционные технологии**

Психогимнастика. Одним из её составляющих является мимическая гимнастика. Для детей с ОВЗ большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребёнку:

* познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;
* развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;
* усилить глубину и устойчивость чувств;
* разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Логоритмика. Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идёт путем развития двигательной сферы ребёнка в сочетании со словом и музыкой. Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объём, устойчивость, память зрительную, слуховую, моторную; ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи. Проводится как часть занятия.

Музыкотерапия и звукотерапия (лечение звуками природы) заключается в музыкальном сопровождении режимных моментов и занятий. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребёнка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

Сказкотерапия. Многие игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаю сказками, которые придумываю сама и дети, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного

слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Воспитатель должен создать такие условия, при которых ребёнок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая) учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.

**Вывод:**

Использование мною вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ способствует:

* повышению работоспособности, выносливости детей;
* развитию психических процессов;
* формированию, развитию двигательных умений и навыков;
* развитию общей и мелкой моторики;
* и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

**Список используемой литературы**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое

пособие – М.: Сфера, 2008.

2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических

работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.

3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста

(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. –

М., 2006.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика –

Синтез, 2002.

6. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для

детей 6-10 лет. – М., 2002.

7. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-

ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

8. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном

образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. —

2004. — №17-24.

9. Зедгенидзе В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе

//Современный детский сад. — 2007. — №1.

10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М.:

2002.

11. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. — М.:

АПКиПРО, 2003.

12. СергиенкоТ.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в

области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. —

2006. — №10.

13. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических

технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова

//Методист. — 2007. — №2.