**Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОВЗ**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Введение**……..…………………………………...………………….....3

**Глава I**. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

**1 Здоровьесберегающие технологии**.……………...............................

**2 Особенности состояния здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья** .…………………............................................

**Выводы** ……………………………………….…………….…

**Глава II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

**1 Планирование здоровьесберегающих технологий**…….…….….

**2 Система мероприятий по внедрению здоровьесберегающих**

**технологий**…………….……………………………………………….….

**Выводы** ………………………………………………………

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**………………………………………………………….....

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**…………………………………………………................

**ВВЕДЕНИЕ**

В современных социально-экономических условиях развития общества на государственном уровне стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях детских дошкольных учреждений. Этот интерес далеко не случаен, так как дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребёнка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации» (ст. 28 п.15, ст. 41 п.2, п.4, ст. 79), Федеральный государственный образовательный стандарт, Конвенция о правах ребенка, закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». В Конвенции оправах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Перечисленные документы призваны помогать достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. При воспитании детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования всех

органов и систем организма и сензитивным периодом психического развития. Именно в этом возрасте развиваются двигательные качества, навыки и умения ребёнка, которые служат основой  его нормального физического и психического развития.  Воспитание, охрана здоровья и физическое развитие подрастающего поколения – дело  государственной важности. Большую роль  в решении этой задачи играют ДОУ, которые являются первой ступенью общей системы дошкольного образования.

Исходя из актуальности проблемы, мы определили тему работы: «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья».

Цель работы: теоретически изучить и практически обосновать особенности применения здоровьесберегающих технологий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи исследования:

-Изучить литературу по теме «здоровьесберегающие технологии в системе образования детей с ограниченными возможностями здоровья».

-Изучить характеристики заболеваний распространённых среди детей с ограниченными возможностями.

- Раскрыть понятие о здоровьесберегающих образовательных

технологиях, их классификация и направления.

- Подобрать здоровьесберегающие технологии, применяемые в работе воспитателя с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

5

Объектом исследования являются процесс здоровьесбережения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования: здоровьесбережение - как средство для сохранения и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями.

**Глава I**.

**Теоретические основы здоровьесберегающих технологий в работе**

**с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

**§** **1 Здоровьесберегающие технологии.**

Возникновение идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни. Как говорил Сократ: «Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто».

К сожалению, в  настоящее время проблема состояния здоровья и физического развития дошкольников приобрела особую актуальность и социальную значимость. Нервно-психические и соматические заболевания, а также различные функциональные расстройства ведут к  нарушениям моторного развития детей и замедлению темпа их психического развития.

Состояние здоровья ребёнка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Что же такое здоровье, рассмотрим поподробнее. По уставу всемирной организации здравоохранения, «здоровье- это  **состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов»** .

По мнению Влаиля Петровича Казначеева здоровье – это процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни. Автор представляет здоровье человека как динамически изменяющееся естественное явление,

совместное действие которых при особых условиях может обеспечивать продолжительную жизнь.

В частности, под здоровьем принято понимать комплексное, целостное, динамическое состояние организма, развивающегося в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социально-экономической среды. В таком понимании, здоровье – это способность человека к оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Выделяют следующие составляющие индивидуального здоровья:

***Физическое здоровье:***

– текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов; способность противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям; максимальная адаптация к окружающей среде.

***Психическое здоровье:***

– состояние психической сферы и общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Под нормальным психическим здоровьем также понимают гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека. Высокая умственная работоспособность – один из основных показателей психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом.

***Нравственное здоровье:***

– комплекс моральных ценностей, установок и мотиваций, характеризующих здоровую личность; система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Нравственное здоровье – это моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Достигается нравственное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. В настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки

Под здоровьесберегающей образовательной технологией Вадим Олегович Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Доктор биологических наук, профессор  Елена Николаевна Дзятковская дает такое определение "здоровьесберегающая технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья"

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

[Никита Константинович](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=dtz1&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1962.04CKBGwQjLErEfSEE5zkxCw2AF0_ilYsj_a6TBu-uQXqzNmxeNRjFDnMDhmPwvd4.aa21ed8a21b502b5baa4422fc0f8b41675b58526&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7kPpTCH_rtQkH2bBEi5M--bO-cYhaTVRUPt9FXYN03weBS9nKEr_LVd0b6HOMUidQ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFDfMP9KNGGfMFiJM8t2psYmbaZZCjcqHcITMVCL7lZhbh9G8OYYe9roOMa40XKWZZDLEUM_XIjaP1XC859F-WxnK9ZJsxzLssxqdpkAjavtFXLyJZNog1OQYbpMgojl_GcFMtTquEHHrANbSoioeHZO9Y4uWyUKYCUHluosBiChMfKZWRg9w5hrvEfY25LuQrCLZfGWP33-sUGsB1RtQXJvb2L6OFwBn1ZpXDGlX_obbXRwBX03sVtJjy_57r_vhGnI8inDA3Aq-Y7fy7oKOSCQJCZH23RoMg_l41yVaqwPmduvyT7xK1VxlNCw-b5qc_kud_Pxtrx7XaEP6QoRUGTa8lkttI4SpjkRo9BVUbuMRvJIna7l4mAkQYtdOZCFARMk2Jc2oYTLXunA0EB4PuwipsLt53sNDAHWj1_Cjhwlf0F75iapDc2eQnezWU64OJNMNI3D6VAg07zRmMXgTqsBfvOdg6F9981TdUqOkiHi7Gs5uRBJwARBqbVlVVyAtjb67qPX15e0zM9z70l26mW9AyogDoxc7j80yCaQ7Oib8i3neqrOpulK5NEz3dwLcqrZVPH5fvFGP7V7SpToNgAShC9va4tV7173sxbdlrH5E7RGYUQtqltAqgun__zbnVmL5b6-B03pJRqOvQD2KP41gwQxggWls1g,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxb2RMcjMxZTRSZ1R5QWNmZUdtbzVJdXhrdHBULUx2cEVpQUVBQjhFX1hIQWNqcURPNFltSm93MlZYOGgtSk1vWHU1ZnExNXhSWXZFQXhETUdmSTdGSHBYMDhpbEdTUHB4WlFTUXBRX1h6bmU,&sign=4ec38b31e9900855964d2877ffeeda05&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRHl3bwvCFE9aCxt8E8rCEGcSMv1-CXAcZNONbsNJjHFS5Q3zxk0T8aaV16sVxr1fUVD2CFWkiFmQbWe120sx-jAx4j7SnpqJcZ4Ynvp0ieC_slGmcqI72n1&l10n=ru&rp=1&cts=1541446298397&mc=4.960037743663342&hdtime=42494.4" \t "_blank) Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.  Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за свое здоровье, - воспита­тельный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания,

умения и навыки  по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Дошкольные образовательные организации имеют большие потенциальные возможности для формирования у детей **здоровьесберегающей культуры,** навыков **здорового образа жизни.** Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной **реализации**поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

Видыздоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**–**классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

медико-профuлактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; технология здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду; технологии валеологического просвещения родителей.

Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;

организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

технологии профилактики заболеваний,

- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

- коррекция возникающих функциональных отклонений,

-отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),

- реабилитация соматического состояния здоровья,

- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

-витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко

12

используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др. Например: закаливание КГН;

беседы по валеологии; спортивны праздники; спортивные развлечения и досуги; недели здоровья; соревнования; и т.д.

Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащенияпедагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологиив детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику

самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.

Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы.

Виды современных здоровьесберегающих технологий

-Дыхательная гимнастика

-Динамические паузы

-Релаксация

-Фонематическая ритмика

-Сказкотерапия

-Самомассаж

-Точечный массаж

-Пальчиковая гимнастика

-Гимнастика для глаз

-Песочная терапия

-Весёлая шнуровка

-Артерапия

Функции здоровьесберегающих технологий:

***Формирующая* -**осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;   
  
***Информативно коммуникативная* -** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;  
***Диагностическая* -** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;  
***Адаптивная* -**  воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к

социально-значимой деятельности.  
***Рефлексивная*з**аключается в переосмыслении предшествующего

личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.  
***Интегративная* -**объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**§** **2 Особенности состояния здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья**

В настоящее время в нашей стране национальная образовательная политика нацелена на создание оптимальных условий, для включения детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательные учреждения, развитие инклюзивного образования. Так кто же на самом деле ребенок с ОВЗ? Таких детей принято называть - дети с особыми образовательными потребностями или дети с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности.  Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 03.08.2018) «Об образовании в российской Федерации» гласит «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». Ребенок с ОВЗ - это ребенок, имеющий **физические и (или) психические недостатки**, которые препятствуют освоению образовательных программ. Эта категория детей чрезвычайно неоднородна. Определяется это, прежде всего, тем, что в нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, дети с задержкой и комплексными нарушениями развития, **а также речи (заикание, ЗРР).  С выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы и поведения встречаются практически в каждой группе ДОУ.**

В настоящее время **чтобы называться здоровыми** необходимо не только не иметь заболевания, надо быть еще и благополучным в разных отношениях: эмоциональном, психическом, духовном, социальном, материальном – чего человек начинает достигать только к 20 годам.

# 

# Василий Александрович Сухомлинский говорил следующее о здоровье человека **«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».**

# Владимир Анатольевич Лапшин и Пузанов Борис Пантелеймонович предложили следующую категорию аномальных детей:

Дети с нарушением слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);

Дети с нарушением зрения (слепые, слабовидящие);

Дети с нарушением речи (логопаты);

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата;

Дети с умственной отсталостью;

Дети с задержкой психического развития;

Дети с нарушением поведения и общения;

Дети с комплексными нарушениями психофизического развития (слепоглухонемых, глухих или слепых дети с умственной отсталостью).

В зависимости от характера нарушения одни дефекты могут полностью преодолеть в процессе развития, обучения и воспитания ребенка. Например, у детей с нарушениями речи и ЗПР. У других дефекты лишь сглаживаться, а в частных случаях только компенсироваться.

Татьяна Александровна Власова и Мария Семеновна Певзнер предложили следующие категории:

- детей с отклонениями в развитии, которые вызваны органическими нарушениями ЦНС;

- детей с отклонениями в развитии, вызванные функциональной незрелостью ЦНС;

- детей с отклонениями, вызванные депривационными ситуациями.

Итак, как мы видим, некоторые подгруппы переходят из классификации в классификацию, иные представлены лишь в единичных вариантах, или из одной системы в другой объединяются.

На современном этапе развития педагогической теории и практики особое внимание уделяется переосмыслению концептуальных подходов к обучению и воспитанию детей с особыми образовательными потребностями и совершенствованию содержания их обучения в целях повышения эффективности коррекционного воздействия (Н.Н. Малофеев, Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина, Е.А. Стребелева, Г.В. Чиркина и др.). Одним из условий осуществления этого процесса является учет возрастных закономерностей и специфических особенностей развития детей с различными отклонениями в развитии. Исследователями в области коррекционной педагогики отмечается, что среди детей с особыми образовательными потребностями большую группу составляют дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР).

Особенностью речевых нарушений в детском возрасте является их обратимость, что связано с высокой пластичностью детского мозга. Речевые нарушения, наблюдаемые в детском возрасте, могут быть физиологического (связаны со сроками созревания периферических центральных структур головного мозга) и патологического (болезненного) характера.

Дети с ТНР - это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых первично не нарушен интеллект, сохранен слух, но есть значительные речевые дефекты, влияющие на становление психики. Дефекты могут затрагивать различные компоненты речи, например снижение внятности речи, другие – затрагивают фонематическую сторону языка и выражаются в дефектах звукопроизношения, недостаточном овладении звуковым составом слова, который влечет за собой нарушение чтения и письма. Другие дефекты представляют коммуникативные нарушения, которые сказываются на обучении ребенка в массовой школе. Сложные речевые нарушения охватывают все стороны речи и приводят к общему недоразвитию.

Патологические нарушения речи в зависимости от локализа­ции подразделяются на центральные и периферические, а в зависимости от характера нарушения — на органические и функциональные.

Клинические формы нарушений речи:

1) периферического характера:

*механическая дислалия*; *ринолалия; ринофония; дисфония*

2) центрального характера:

*дизартрия; алалия;* *афазия;* *аграфия, дислексия (алексия)*

Детей с однородными нарушениями речи можно объединить в группы, что представляется удобным при проведении коррекционной работы.

Обычно выделяются группы со следующими наущениями: 1) фонетико-фонематические нарушения (ФФН, дети с пре­имущественными недостатками звукопроизношения: с функциональными и механическими дислалиями, ринолалиями, легкими формами дизартрии);

2) общее недоразвитие речи (ОНР, дети с преимущественными недостатками лексико-грамматической стороны речи, с разными уровнями речевого недоразвития: сложными формами дизартрии, алалиями, афазиями, дислексиям и алексиями, дисграфиями и аграфиями);

3) недостатки мелодико-интонационной (ринофонией, дисфонией, афонией) и темпо-ритмической стороны речи(с заиканием, итерацией, тахилалией, брадилалией).

В настоящее время под общим недоразвитием речи (ОНР) следует понимать форму речевой аномалии, при которой нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к звуковой и смысловой стороне речи у детей с нормальным слухом и первично сохранным интеллектом.

Роза Евгеньевна Левина предложила следующий термин «ОНР – речевая патология, при которой наблюдается недоразвитие всех компонентов языковой системы (лексики, грамматики, фонетики)».

Существуют и другая формулировка ОНР. Филичева Татьяна Борисовна и Чиркина Галина Васильевна определяют ОНР так: «Общее недоразвитие речи — различные сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к ее звуковой и смысловой стороне, при нормальном слухе и интеллекте.

Общее недоразвитие речи может иметь различный механизм и соответственно различную структуру дефекта. Оно может наблюдаться при алалии, дизартрии, заикании  и др. нарушениях.

  Под структурой речевого дефекта понимается совокупность (состав) речевых и неречевых симптомов данного нарушения речи и характер их связей**.**

**Клинический подход к классификации ОНР**  наиболее полно представлен в работах Елены Михайловны  **Мастюковой.**  Она выделяет три варианта ОНР и соответственно делит таких детей на три группы.

Дети первой группы имеют признаки общего недоразвития речи без других выраженных нарушений нервно-психической деятельности. Это неосложненный вариант ОНР. У таких детей не выявляются признаки локального поражения центральной нервной системы. В их анамнезе нет четких указаний на выраженные отклонения в протекании беременности и родов. В этих случаях часто отмечается незрелость ребенка при рождении или недоношенность, а так же его соматическая ослабленность в первые месяцы и годы жизни, подверженность простудным заболеваниям. Небольшие неврологические дисфункции в основном ограничиваются недостаточностью тонких дифференцированных движений пальцев рук, нарушениями мышечного тонуса, несформированностью кинестетического и динамического праксиса. Это преимущественно дизонтогенетический вариант ОНР (Е.М. Мастюкова).

У детей второй группы общее недоразвитие речи сочетается с рядом психопатологических и неврологических и синдромов. Этот вариант характеризуется Е.М. Мастиковой как осложненный вариант ОНР, при котором имеет место энцефалопатический симптомокомплекс нарушений.

**Среди неврологических синдромов у детей второй группы наиболее частыми являются**  гипертензионно-гидроцефальный синдром (синдром повышенного внутричерепного давления);

-цереброастенический синдром (повышенная нервно-психическая истощаемость);

-синдромы двигательных расстройств (нарушения мышечного тонуса).

У детей третьей группы наблюдается специфическое и наиболее стойкое и речевое недоразвитие, которое клинически обозначается как моторная алалия. У этих детей выявляются признаки поражения (или недоразвития) корковых речевых зон головного мозга и в первую очередь зоны Брока. При моторной алалии имеют место сложные дизонтогенетически энцефалопатические нарушения. Характерными признаками моторной алалии являются: выраженное недоразвитие всех сторон речи – фонематической, лексической, синтаксической, морфологической, всех видов речевой деятельности и всех форм письменной и устной речи.

В работах В.И. Селиверстова, Т.Б. Филичевой говориться об отставании в развитии двигательной сферы, которое характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются у детей при выполнении движений по словесной

инструкции.

Опыт многолетней практики показывает, что дети с общим недоразвитием речи соматически ослаблены, у них  всегда имеются существенные отклонения в моторном развитии, которые разнообразны по своим проявлениям и по механизму возникновения, и характерны для всей моторной сферы: общей, мелкой, артикуляционной, мимической.  У этих дошкольников недостаточно сформированы основные двигательные навыки и умения, наблюдается общая моторная неловкость, снижены двигательные память и внимание, нарушена координация движений, их темп, ритм, переключаемость. Дыхание у них зачастую поверхностное. Одни дети гиперактивные, другие пассивные, вялые, что обусловлено слабостью нервной системы, парезом мышц, иннервирующих дыхание, органы артикуляции, мимику, общую и мелкую моторику. У большинства детей обычно наблюдается нарушение эмоционально-волевой сферы, у них слабая память, не сформировано произвольное внимание.

В связи с тем, что определенная часть детей с речевыми нарушениями страдает теми или иными заболеваниями нервной системы, правильная коррекция речевого дефекта требуют знакомства с характером течения отдельных заболеваний и степенью обратимости наблюдаемых неврологических, а, следовательно, и речевых, расстройств.

В зависимости от наличия или отсутствия грубых структурных изменений центральной и периферической нервной системы выделяют органические и функциональные заболевания нервной системы. Органические заболевания сопровождаются более или менее выраженными структурными изменениями тканей нервной системы. При функциональных заболеваниях основу болезненного процесса составляют нейродинамические расстройства.

У детей расстройства речи чаще всего связаны с инфекциями, травмами нервной системы, интоксикациями и наследственно-дегенеративными заболеваниями.

   Для нормальной речевой деятельности необходима целостность и сохранность всех структур мозга. Особое значение для речи имеют слуховая, зрительная и моторная системы. Качественные характеристики речи зависят от совместной синхронной работы многих зон коры правого и левого полушарий, что возможно только при условии нормального функционирования низлежащих структур мозга. Особую роль в речевой деятельности играют речеслуховая и речедвигательная зоны, которые расположены в доминантном (левом для правшей) полушарии мозга.

  Речь формируется в процессе общего психофизического развития ребенка. В период от 1 года до 5 лет у здорового ребенка постепенно формируются фонематическое восприятие, лексико-грамматическая сторона речи, развивается нормативное звукопроизношение. К 1 году ребенок понимает значения многих слов и начинает произносить первые слова. К 3 годам обычно сформированы основные лексико-грамматические конструкции обиходной речи. В это время ребенок переходит к овладению развернутой фразовой речью. К 5 годам развиваются механизмы координации между дыханием, фонацией и артикуляцией, что обеспечивает достаточную плавность речевого высказывания. К 5-6 годам у ребенка также начинает формироваться способность к звуковому анализу и синтезу. Нормальное развитие речи позволяет ребенку перейти к новому этапу - овладению письмом и письменной речью. К условиям формирования нормальной речи относятся сохранная ЦНС, наличие нормального слуха и зрения и достаточный уровень активного речевого общения взрослых с ребенком.

  Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии ЦНС.  Наличие органического поражения мозга обусловливает то, что эти дети плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, долгое качание на качелях, нередко они жалуются на головные боли, тошноту и головокружения. У многих из них выявляются различные двигательные нарушения: нарушения равновесия, координации движений,  недифференцированность  движений пальцев рук и артикуляционных движений.

   Такие дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности. Они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть, теребят что-то в руках, болтают ногами и т. п. Они эмоционально неустойчивы, настроение быстро меняется. Нередко возникают расстройства настроения с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства. Значительно реже у них наблюдаются заторможенность и вялость. Эти дети довольно быстро утомляются, причем это утомление накапливается в течение дня к вечеру, а также к концу недели. Утомление сказывается на общем поведении ребенка, на его самочувствии. Это может проявляться в усилении головных болей, расстройстве сна, вялости либо, напротив, повышенной двигательной активности. Таким детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и произвольное внимание на протяжении всего занятия.

  Как правило, у таких детей отмечаются неустойчивость внимания и памяти, особенно речевой, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности, низкая умственная работоспособность.

  Дети с функциональными отклонениями в состоянии ЦНС эмоционально реактивные, их поведение может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, агрессией или, напротив, повышенной застенчивостью, нерешительностью, пугливостью. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии центральной нервной системы детей, страдающих речевыми расстройствами.

**Вывод по 1 главе**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образованиитехнологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Цельздоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого

уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального 'здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Таким образом, актуальным для нас является целесообразный подбор современных образовательных программ в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования. С приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания и  оздоровления с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка.

**Глава 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

**2.1. Планирование здоровьесберегающих технологий.**

**Цель планирования:**Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

**Задачи:**

* Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
* Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
* Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
* Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
* Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
* Повышение валеологической, медико-психолго-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

**Мероприятия по реализации основных направлений**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | | | | **Срок** | **Ответственный** | | | |
| * 1. Диагностическое направление | | | | | | | | | |
| 1. | Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей | | | | В течение всего периода | Медицинские работники | | | |
| 2. | Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей. | | | | В течение всего периода | Педагоги ДОУ,  ПМПк | | | |
| 2. Информационно-методическое направление | | | | | | | | | |
| 1. | Консультация «Лечебные подвижные игры» | | | | Ежегодно | Инструктор по физ.воспитанию | | | |
| 2. | Консультация «Методика развития речи дошкольников» | | | | Ежегодно | Учитель-логопед | | | |
| 3. | Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий» | | | | Ежегодно | Инструктор по физ.воспитанию | | | |
| 4. | Обобщение опыта работы «Индивидуальное сопровождение детей со снижением познавательной деятельности» | | | | Ежегодно | Учитель-логопед | | | |
| 5. | Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни. | | | | при подготовке к педсоветам | Зам.зав. по УВР  Кобзева О. Е.. | | | |
| 6. | Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей. | | | | В течение всего периода | Педагоги ДОУ,  ПМПк | | | |
| 3. Физкультурно-оздоровительное направление | | | | | | | | | |
| 1. | Подвижные игры | | | | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, с о с р е д н е й с т е п е н ь ю подвижности | | | Воспитатель, физинструктор | |
| 2. | Утренняя гимнастика и дыхательные упражнения | | | | ежедневно | | | воспитатель | |
| 3. | Ходьба по дорожке здоровья | | | | ежедневно | | | воспитатель | |
| 4. | Гимнастика для глаз | | | | ежедневно | | | воспитатель | |
| 5. | Физ.минутки в процессе НОД | | | | ежедневно | | | воспитатель | |
| 6. | Гимнастика пробуждения | | | | ежедневно | | | воспитатель | |
| 7. | Музыкально-ритмические движения | | | | На музыкальных занятиях | | | Музыкальный руководитель | |
| 8. | Подгрупповые занятия по профилактике нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки) | | | | 2-3 раза в неделю | | | физинструктор | |
| 9. | Организация самостоятельной двигательной деятельности детей в соответствии с индивидуальными потребностями | | | | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей | | | воспитатель | |
| 10. | | Закаливающие процедуры индивидуально, в соответствии с состоянием здоровья | |  | | |  | | |
| 3. Коррекционно-профилактическое направление | | | | | | | | | |
| 1. | | Релаксационная гимнастика перед сном | | ежедневно | | | | | Воспитатель и учитель-логопед |
| 2. | | Педагогическая музыкотерапия | | 1 раз в неделю | | | | | Воспитатель и учитель-логопед |
| 3. | | Смехотерапия | | ежедневно | | | | | Воспитатель |
| 4. | | Сказкотерапия и пальчиковый театр | | ежедневно | | | | | Воспитатель и учитель-логопед |
| 5. | | Дыхательная и артикуляционная гимнастики | | ежедневно | | | | | Воспитатель и учитель-логопед |
| 6. | | Самомассаж, су-джок терапия | | ежедневно | | | | | Воспитатель и учитель-логопед |
| 3. Медико-профилактическое направление | | | | | | | | | |
| 1. | | Диспансеризация | | ежегодно | | | | | Медицинский работник |
| 2. | | Витаминизация третьего блюда | | Ежедневно | | | | | Медицинский работник |
| 3. | | Применение в питании детей йодированной соли | | Постоянно | | | | | Медицинский работник |
| 4. | | Сироп шиповника | | Сентябрь, май | | | | | Медицинский работник |
| 5. | | Витаминно - минеральный комплекс | | Октябрь, февраль, апрель | | | | | Медицинский работник |
| 3. Просветительское направление | | | | | | | | | |
| 1. | | Неделя здоровья | | ежеквартально | | | | | Воспитатель, физ.инструктор |
| 2. | | Физкультурный досуг | | Ежемесячно | | | | | Воспитатель, физ.инструктор |
| 3. | | «Минутки здоровья» | | ежедневно | | | | | Воспитатель |
| 4. | | Викторина «Что ты знаешь о своём здоровье?» | | ежеквартально | | | | | Воспитатель |
| 5. | | | Фотовыставка  «Выходной день!» | ежеквартально | | | Воспитатель | | |

**2.2. Система мероприятий по внедрению здоровьесберегающих технологий.**

Теперь подробнее рассмотрим каждую из  здоровьесберегающих технологий применяемых в нашем учреждении с детьми с ОВЗ. Комплекс мероприятий рассчитан на детей старшего дошкольного возраста.

По следующим здоровьесберегающим технологиям созданы различные картотеки:

1. Дыхательные упражнения
2. Артикуляционные упражнения
3. Развитие общей моторики
4. Развитие мелкой моторики пальцев рук
5. Гимнастика пробуждения
6. Гимнастика для глаз
7. Су-Джок терапия
8. Самомассаж
9. Психогимнастика
10. Смехотерапия
11. Релаксация
12. ***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;

- 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 физ. минутках.

Используется в процессе образовательной деятельности, в хорошо проветриваемом помещении через час после приема пищи.

*Дыхательная гимнастика (С.А. Исаева)*

*1. Чудо-нос***.**

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание ... Раз, два, три, четыре — Снова дышим: Глубже, шире.

**2.** *Дыхательная медитация.*

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

*3. Охота.*

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т. д.).

*4. Ныряние.*

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос

пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает. Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

*5. Ветерок*

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

1. ***Артикуляционные упражнения***

**Гимнастика для язычка**

***Упражнение «Маляр»***

Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем,

 Маляру мы помогаем.

***Упражнение «Лошадка»***

Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострён. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Едем, едем на лошадке  
     По дорожке гладкой.  
     В гости нас звала соседка  
     Кушать пудинг сладкий.

Мы приехали к обеду,  
     А соседки дома нету.

*Упражнение «Грибок»*

Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Если ребёнку не удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощёлкивании тренируется нужное движение языка.

 Я стою на ножке тонкой,

 Я стою на ножке гладкой,

Под коричневою шляпкой

С бархатной подкладкой.

***Упражнение «Гармошка»***

Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю, Рот пошире открываю, К нёбу язычок прижму, Ниже челюсть отведу.

***Упражнение «Барабан»***

Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук  Д – Д - Д. Язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать. Очень часто при выполнении этого упражнения ребенок закрывает рот. Чтобы этого не происходило, можно зажать зубами палочку шириной примерно 1 см или ручку детской зубной щетки прямоугольной формы (ручка не должна быть толстой, она должна быть прямой, как линеечка).

В барабан мы сильно бьем

И все вместе мы поем: «Д — д — д — д!»

1. **Развитие общей моторики**

**Упражнения для развития  крупной моторики, формирования ощущения границ  своего тела и его положения в пространстве.**

1. «Бревнышко». Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по нескольку раз сначала в одну, затем в другую сторону.
2. «Колобок». Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.
3. «Письмо в воздухе». И.п. — лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе «прописывают» буквы, цифры, фигуры
4. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.
5. Ползанье на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).
6. Ползанье на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).
7. Ползанье на спине без помощи рук и ног («Червячок»).
8. Ползанье на четвереньках. Ползанье вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При освоении этих упражнений можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу), и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

**4. Развитие мелкой моторики пальцев рук**

Комплекс упражнений для развития мелкой моторики пальцев рук

**«Пальчики в детском саду»**

У детей при ряде речевых нарушений отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. В связи с этим в системе по их обучению и воспитанию предусматриваются воспитательно-коррекционные мероприятия в данном направлении.

В детский сад пришёл с утра, поздоровайся сперва.

**Упражнение «Пальчики здороваются»**

*(каждый палец руки поочерёдно присоединяется к большому, говорим «Здравствуйте!», сначала на одной руке, затем на другой, затем на обеих руках вместе)*

Все пришли, вставай дружок, сделай маленький кружок, рассчитайся по порядку, будем делать мы зарядку.

**Упражнение «Зарядка»**

*(движения выполнять по тексту)*

Ручки вверх и в кулачок, разожмём и на бочок.

Ручки в стороны и в кулачок, разожмём и на бочок.

Руки вперёд и в кулачок, разожмём и на бочок.

Руки к плечам и в кулачок, разожмём и на бочок.

А теперь садись опять, будем силу проверять.

**Упражнение «Наши ручки»**

*(с каучуковым шариком)*

Это ручка – правая,*(мячик на правой ладошке)*

Это ручка – левая,*(мячик на левой ладошке)*

Я на мячик нажимаю и зарядку делаю:

Будет сильной правая,*(мячик сжимаем в правой руке)*

Будет сильной левая,*(мячик сжимаем в левой руке)*

Будут ручки у меня ловкие, умелые,*(катаем шарик между ладошками)*

Чтобы с ног нам не свалиться, нужно срочно подкрепиться.

**Упражнение «Апельсин»**

Мы делили апельсин *(левая рука в кулачке, правая её обхватывает)*  
Много нас – а он – один  
Эта долька – для ежа,*(правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)*  
Эта долька – для чижа,   
Эта долька – для котят,  
Эта долька - для утят,  
Эта долька - для бобра,  
А для волка – кожура!*(встряхиваем обе кисти)*

**Дидактическая игра «Поварёнок»**

Собирайся детвора, на прогулку нам пора.

**Упражнение   «Прогулка»**  
Раз, два, три, четыре, пять *(загибаем пальчики)*

Мы во двор пошли гулять *(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)*Бабу снежную слепили *(катаем ручками "комок")*Птичек крошками кормили *("кормим птичек ")*С горки мы потом катались *(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*  
А ещё в снегу валялись *(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)*Все в снегу домой пришли *(отряхиваем ладошки)*Суп поели *("едим суп")*  
Спать легли *(ладошки под щечку).*

А теперь мои ребятки всем нам надо отдохнуть, а для этого нам нужно очень быстренько заснуть. Поможет нам в этом расслабляющий массаж.

**Этот пальчик хочет спать**(ребенок разворачивает левую ручку ладошкой к себе, правой ручкой массажирует поглаживающими движениями мизинчик на левой руке, от основания пальца к кончику).

**Этот пальчик лег в кровать**  (массажирует поглаживающими движениями безымянный пальчик)

**Этот пальчик чуть вздремнул** (массажирует поглаживающими движениями средний пальчик)

**Этот сразу же уснул**(массажирует поглаживающими движениями указательный пальчик)

**Этот крепко-крепко спит и тихонечко сопит**(массажирует поглаживающими движениями большой пальчик)

**Тише, тише, не шуми,  
Братиков не разбуди…*(поглаживать правой ладошкой левую)*  
Встали пальчики, ура!  
Нам домой идти пора**(поднимает левую ручку и распрямляет все пальчики)

Повторить то же самое с правой рукой.

В заключение, друзья, поиграю с вами я.

**5. Гимнастика пробуждения**

Гимнастика после дневного сна – один из методов сохранения здоровья дошкольника. После дневного пробуждения, в нервной системе ребёнка происходит сохранение тормозных процессов, в это время идёт снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Такое состояние заторможенности  может длиться от нескольких минут и даже часов. Это может быть связано, и с качеством сна, и как вовремя, лёг спать ребёнок, накануне прихода в детский сад. Всё это будет отражаться на общем утомлении его организма. Такой переход от состояния сна к бодрствованию, крайне вреден, поэтому и необходимымероприятия, связанные с зарядками после сна. При  проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идёт на подъём результат умственной и физической работоспособности.

**Комплекс № 1**

**1.** Гимнастика в постели (2-3 мин.)

-"Потягивание".- *И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).*

- "Отдыхаем!" - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка:

Он пасётся на лугу, ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!» Понесётся он легко. *(Конь)*

**2**.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца *(Ходьба на месте)*

По мосту лошадка мчится *(Прямой галоп)*

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка *(Поскоки друг за другом )*

Цок - копытца жеребёнка *(Топнуть правой ногой)*

Цок - каблук о доски звонко *(Топнуть левой ногой)*

Понеслись, лишь пол клубится *(«Моталочка» руками)*

Всем пришлось посторониться *(Попятиться на пятках назад)*

**3.** Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

- Наклоны в стороны;

- «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

- « Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

- «Достань веточку»:высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

**4.** Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

- Ходьба боком по толстому шнуру.

- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**5.** Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

**Комплекс № 2**

**1. «Потянулись».**

И. п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх.

Пауза - расслабиться, (4 раза)

**2. «Растишка».**

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги.  (4 раза)

**3. «Паучок».**

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

**4. «Колобок».**

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка  (подтянуть колени к груди, обхватить их

руками), на счет 4 - вернуться в и.п. (4 раза)

**5. «Рыбка».**

И.п.: лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4

свернуться в и.п. (4 раза)

**6. Гимнастика для глаз**

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.   
Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры.

**Картотека гимнастики для глаз**

**Комплекс 1.**

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).

2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).

3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).

4. Быстро моргать (1 мин.).

5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

**Комплекс 2.**

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза(и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).

2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).

3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

**Комплекс 3.**

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

**Комплекс 4.**

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п.- стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

**Комплекс 5 .**

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).

2. И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).

3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

**Комплекс 6.**

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)

3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).

**Комплекс 7.**

1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Комплекс 8.**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

**Комплекс 9.**

1. -Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

2. -Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

3. -Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

4. -Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

5. -Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

**Комплекс 10.**

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая … пришла к вам в гости. (2—-3 сек). Посмотрите, какая у меня … (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою … (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «… у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: … подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя … очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

**7 . Су-Джок терапия**

1. Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/

Раз – два – три – четыре – пять,    */разгибать пальцы по одному/*

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

3. Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков. Ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш/

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, *(на большой палец)*

Этот малыш-Ванюша, *(указательный)*

Этот малыш-Алеша,    *(средний)*

Этот малыш-Антоша, *(безымянный)*

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. *(мизинец)*

На левой руке:

Эта малышка-Танюша, *(на большой палец)*

Эта малышка-Ксюша,   *(указательный)*

Эта малышка-Маша,   *(средний)*

Эта малышка-Даша,   *(безымянный)*

А меньшую зовут Наташа.   *(мизинец)*

Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ж.

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

4. Использование Су – Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий

Упражнение **«Один-много**». Воспитатель катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

Аналогично упражнения **«Назови ласково**», «**Скажи наоборот**».

**8 . Самомассаж**

**« Утка и кот »**

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает! к вискам.

Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать

точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегает по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять*. Муз. рук-тель показывает ежика.*

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки

«Рукавичка»)

**9.Психогимнастика**

**«Драка»**

**Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.**

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**«Воздушные шарики»**

**Цель: Снять напряжение, успокоить детей.**

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните

воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Корабль и ветер»**

**Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.**

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Подарок под елкой»**

**Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.**

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**«Дудочка»**

**Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.**

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

**«Танцующие руки»**

**Цель:**Если дети неспокойны или расстроены, эта игра дастдетям (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

**10. Смехотерапия**

Дар смеха дан нам от рождения! Смех является естественным механизмом регуляции нашего состояния, а также средством лечения. Он поддерживает нас, питает наши силы и позволяет чувствовать себя счастливыми.

       При помощи смехотерапии можно решить накопившиеся психологические проблемы. Смеясь, мы преодолеваем стрессы, становимся более коммуникабельными, избавляемся от ненависти, злости и обиды, сбрасываем негативные эмоции и раздражение.

      В соответствии с некоторыми исследованиями, смехотерапия может оказывать следующее воздействие:

* Улучшить общее самочувствие, настроение
* Уменьшить стресс, напряжение
* Научить расслабляться
* Улучшить сон
* Улучшить качество жизни
* Улучшить социальную адаптацию и отношения с окружающими
* Привить привычку чувствовать себя хорошо

**Упражнения смехотерапии**

**«Здороваться»-** Когда вы здороваетесь с человеком (взять за руку), важно смотреть в глаза, ничего не говорить, а просто начать  смеяться.

**«Здороваться двумя руками»** - Вы здоровались 1 рукой, теперь берете другую руку, начинаете вот так трясти руками и при этом активно смеяться. Не стесняйтесь повернуться к соседу.

**«Проверка легких»** (шарик)- Все знают, что насыщать кислородом организм очень полезно. Когда вы смеетесь, то лишний воздух уходит, активно работает пресс, а когда вдыхаете воздух с новой силой, то снова насыщаете организм кислородом

Смотрите, мы сейчас продемонстрируем на сколько активно мы используем наши легкие.

Нужно вдохнуть столько воздуха из этого шарика, а потом рассказать какой-нибудь детский стишок.

Тренируйте легкие, дышите полной грудью и занимайтесь смехойогой.

**«Рот на замке»** - Следующее упражнение позволяет волнообразно тренировать мышцы пресса.

Представьте, что очень серьезные лица у вас, ротик на замке, в руке молния (рука возле уголка губ).Мы открываем молнию и начинаем смеяться- закрываем. Вот в принципе и все.

**«Телефон» -** Все мы разговариваем по телефону. Вы прикладываете руку к уху и вам что-то смешное начинают рассказывать – ха-ха-ха.

Скажите есть чувство , как будто взбодрились, значит все хорошо)

**«Крем»** - Вы прихорашиваетесь и представьте себе, что вам подарили смех-крем, крем который вызывает смех. Итак, выдавливаем, а теперь берем крем пальчиками и начинаем наносить – ха-ха-ха.

**11. Релаксация**

**Цель:** Обучать навыкам произвольного расслабления, концентрации внимания на своем дыхании и движениях, внушение желаемого настроения и поведения. Учить владеть своим настроением и снимать отрицательные состояния. Снятие хронических мышечных зажимов, ликвидация общего напряжения, гармонизация состояния.

**№1**

Все умеют танцевать, Прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая-

Очень легкая, простая:

Замедляется движенье,

 Исчезает напряженье…

И становиться понятно:

Расслабление - приятно!

Руки вдоль тела,

Кулаки сжаты, Крепко с напряжением

Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем,

Отпускаем, разжимаем.

Знайте девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки напряжены и расслаблены…

Наши ручки так стараются.

Пусть и ноги расслабляются…

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать.

Крепче ногу прижимаем.

А другую расслабляем.

Руки снова вдоль тела.

А теперь – немного лени…

Напряжение улетело

И расслаблено все тело…

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко…

Любопытная Варвара смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперед-

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена!

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно-

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена.

А теперь посмотрим вниз-

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно-

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена…

Подрожал я слону,

Губы хоботком тяну

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены и расслаблены…

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши ручки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляются…

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Напряженье улетело, И расслаблено все тело,

Будто все лежим на травке…

Греет солнышко сейчас…

Руки теплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ноги теплые у нас…

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык!

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем…

**№2 «Лес»**

Дети ложатся на спину, закрывают глаза. «А сейчас представьте себя на самом прекрасном месте на земле. Это огромный цветущий луг, на нем много растений, зеленая трава, и вы чувствуете, как ваши ноги ступают по утренней росе, как ваше тело окутывает утренняя прохлада, дует нежный ветерок и вам хочется находиться там, среди этого великолепия, среди этой красоты. Вдохните поглубже свежий воздух, может быть, вы что-то слышите, какие-то звуки, может быть, это шумят деревья или же поют птицы, а может быть, вы слышите как звучит тишина. Останьтесь там, среди этого прекрасного луга и почувствуйте, как в вас входят новые силы, как вам хорошо. А теперь откройте глаза, медленно оглянитесь вокруг и, сохраняя свежесть и бодрость настроения последнего теплого дня осени, посмотрите на меня. Медленно друг за другом мы покидаем осенний лес».

**№3 «Звери и птицы»**

Обошел медведь весь лес и в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон.

Дети на спину легли и как мишка видят сны.

Тише – тише не шумите, наших деток не будите!

Птички станут щебетать, будем глазки открывать.

Просыпаться и вставать.

**№4 «Шалтай - Болтай»**

Шалтай - Болтай, сидел на стене,

(делают повороты, руки болтаются, как у тряпичной куклы)

Шалтай - Болтай, свалился во сне

(дети медленно опускаются на ковер)

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий в логопедии:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;   
 - дети учатся видеть, слышать, рассуждать;  
 - корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;

- формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;  
 -развивается способность к переносу полученных навыков при

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и применению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

* снижение уровня заболеваемости;
* повышение работоспособности, выносливости;
* развитие психических процессов;
* улучшение зрения;
* формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
* развитие общей и мелкой моторики;
* повышение речевой активности;
* увеличение уровня социальной адаптации.

**Вывод по 2 главе**

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, и различных подходов к решению возникающих проблем.

Сегодня врачи не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Профилактическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей с ОВЗ приводит к следующим результатам: у ребёнка повышается самооценка, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе. Здоровьесберегающие технологии помогают сохранить детям здоровье, заложенное природой, поддерживать их позитивное и эмоциональное состояние, способствуют физическому развитию ребёнка.

Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:  
- снижение уровня заболеваемости;  
- повышение работоспособности, выносливости;  
- развитие психических процессов;  
- улучшение зрения;  
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;  
- развитие общей и мелкой моторики,  
- повышение речевой активности;  
- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в

комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие физического и психического здоровья.

**Заключение**

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В работе были рассмотрены основные теоретические взгляды отечественных педагогов, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. (Смирнов Н.К., Дзятковская Е.Н., Сухомлинский В.А., )

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Таким образом, применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребёнку и будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Список литературы**

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программ дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
2. Мастюкова Е.М.,. Московкина А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2003
3. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст. М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 1997.
4. Дефектология. Словарь справочник /Авт. сост. С,С. Степанов; Под ред. Б.П. Пузанова. – М.: ТЦ Сфера
5. Т.Б. Буденная Логопедическая гимнастика Санкт – Петербург «Детство – прогресс» 2001.

6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]:

http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/

7. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. - М.: Просвещение, 1991

8. Филичева, Т.Б., Туманова Т.В., Чиркина Г.В. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи: Программно-методические рекомендации. – М. – 2009.

9. Филичева, Т.Б., Туманова Т.В., Чиркина Г.В. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи. – М. – 2008

10. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155. [Электронный ресурс]//http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-17102013-n-1155/

11. М.Ю. КартушинаЛогоритмические занятия в детском саду. Москва «Сфера» 2013.

12. Е.А.Каралашвили Физкультурная минутка. Динамические упражнения. Москва ТЦ « Сфера» 2001.

13. С.В. Коноваленко Развитие познавательной деятельности у детей. Москва Гном – Пресс, Новая школа 2008.

14. Е.Н. Краузе Логопедический массаж и артикуляционная гимнстика. СПб: Корона 2014.

15. О.В. Узорова Е.А. Нефедова Физкультурные минутки Москва ООО « Издательство Астрель», ООО « Издательство АСТ», ЗАО НПП « Ермак»2004 .

16. Т.Е Филичева Н.А. Чевелева Г.В. Чиркина Основы логопедии Москва Просвещение 2015.

17. Е.Л. Набойкина Сказки и игры с « особым» ребенком. СПб. 2013.

18. Е.А. Алябьева Психогимнастика в детском саду. Москва 2003 год.

19. М.Ю. Картушина Быть здоровыми хотим Москва 2010 год

20. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОО. - М.: И.Ц. Сфера, 2017

21. П.Деннисон ., Г.Деннисон Гимнастика для развития умственных возможностей «Брейн Джим» /перевод с английского А.В. Малушиной. М.: Изд-во Рос.откр. ун-та, 2010.

22. Е.А.Дьякова**.**Логопедический массаж.- М., 2012.

23. Е.А.Каралашвили, Физкультурная минутка. Динамические упражнения. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.

24. В.В. Нищева . Система коррекционной работы. - СПб.: Детство Пресс, 2001.

25. Е.Л.Новикова .Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников. - М., 2010.

26. Е.Л.Новикова .Здоровьесберегающая технология формирования правильного речевого дыхания у детей 6 лет с ОНР //Дошкольная педагогика, 2007 - №1

27. З.А.Репина Нейропсихологическое изучение детей с тяжелыми дефектами речи. — Екатеринбург, 2006.

28. Н.Семенова Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

СПб., 2002.

29. О.В., Узорова, Е.А.Нефедова, . Пальчиковая гимнастика. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2011.

30. Н.А.Фомина В ритме музыки дышать веселее. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика на основе методики Стрельниковой А.Н. :Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2011.

31. М.И.Чистякова Психогимнастика. — М., 2000.

32. Кудрявцев В. Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития / / Дошкольное воспитание.2010.

33. Кудрявцев В. Т. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками / / Начальная школа: плюс - минус. 2000.

# 34. Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду

https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=13462

35. [Электронный ресурс]:

http://www.informio.ru/publications/id1471/Rekomendacii-dlja-raboty-prepodavatelei-SPO-po-zdorovesberezheniyu