**Здоровьесберегающие технологии в дошкольных**

 **учреждениях компенсирующего вида**

 «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» /В.А. Сухомлинский/

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач педагогики. А для детей с нарушением речи задача сохранения и укрепления здоровья особенно важна и актуальна, поскольку в логопедической практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми.

 Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников свойственными им некоторыми особенностями как физического (нарушение органов артикуляционного аппарата; нарушение дыхания и голосообразования; нарушение общей и мелкой моторики; расторможенность и заторможенность мышечного напряжения; заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости)), так и нервно-психического развития (повышенная утомляемость; эмоциональная возбудимость; двигательное беспокойство; неустойчивость и истощаемость нервных процессов, отсутствие длительных волевых усилий и т. д.).

Поэтому воспитателю коррекционной группы и другим педагогам, работающим с такими детьми, приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка.

Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, на основе технологии здоровьесбережения, цель которой - оптимизация процесса коррекции речи и обеспечение оздоровления, поддержание и обогащения здоровья детей.

 Здоровьесберегающие технологии, которые я использую в своей работе:

* **Атмосфера психологического комфорта**

- Создание психологического пространства безопасной среды для ребенка, которая является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психокоррекционной, т.к. в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на творчество.

-Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

-Добрые традиции: ласковая встреча и ритуал прощания с ребенком; использование в своей речи ласковых имен детей; празднование дней рождения…

* **Психологический настрой /на занятие; на коррекционный час; на игру…/**

 Способствует раскрепощению детей, проявлению своего «я», развитию воображения, преодолению двигательной неловкости

\*Цепочка дружбы»: - Встанем в круг! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи.

\*- Настал новый день. Я улыбнусь вам, а вы улыбнетесь друг другу. И подумайте, как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. Мы спокойны и добры. Мы здоровы. Сделайте глубокий вдох через нос и вдохните в себя доброту. А выдохните через ротик все обиды и огорчения. (Дети делают вдох и выдох 3 раза).

\*«Подари улыбку»

Собрались все дети в круг. Я - твой друг и ты - мой друг.

 Крепко за руки возьмёмся, и друг другу улыбнёмся.

* **Артикуляционная гимнастика.**

- улучшает кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию

 (нервную проводимость);

 - улучшает подвижность артикуляционных органов;

 - укрепляет мышечную систему языка, губ, щёк;

 - уменьшает напряжённость артикуляционных органов.

Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования конкретного звука.

Может проводиться в игровой форме /»Приключения веселого язычка»/ или в виде выполнения подобранного комплекса упражнений.

 **Артикуляционное упражнение «Язычок»**

Наш забавный язычок - /Дети идут хороводом хором и произносят слова/

Щелк, щелк, щелк, щелк. / Останавливаются,щелкают языком/

Зубки чистим мы умело, /Проговаривают текст/

Вправо, влево, вправо, влево. /Текст произносит восп-ль, а дети с закрытым ртом

 двигают языком в полости рта вправо, влево/

Мы нисколько не устали /Проговаривают хором текст/

Вверх и вниз им двигать стали /Выполняют соответствующее движение языком/

Словно пчелки пожужжали, /Произносят звукоподражания: ж-ж-ж-ж…/

Как машины, порычали. /Звукоподражания: р-р-р-р…/

Как лошадки, вскачь пустились /Бегут по кругу галопом/

Вовремя остановились! /замедляя темп, останавливаются/

Данное небольшое упражнение можно выполнять во время коррекционных занятий: выполняются действия в соответствии с текстом, развиваются и укрепляются мышцы языка, артикуляционные мышцы, закрепляется навык правильного звукоизвлечения.

* **Дыхательная гимнастика**

1.Применяю в своей работе **дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой.** Эта гимнастика в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции логоневрозов у детей. Она улучшает речевое дыхание и звучность речи, помогает устранять гнусавость и нарушения темпа и ритма речи, является мощным фактором оздоровления детей и снижения заболеваемости в группе.

Гимнастика также позволяет направить энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение ее на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

Перед проведением гимнастики в помещении необходимо обеспечить проветривание и дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа.

**2. И другие дыхательные упражнения**

- Воспитатель. Представьте, что у вас на ладошке снежинка. Чтобы она летала долго и легко, сдуем её медленно и протяжно. / Выполнить 3-4 раза/. - Надувание воздушных шаров. - Игры с мыльными пузырями и т.д.

* **Гимнастика для глаз**

 Является профилактикой нарушений зрения, снятие напряжения с глаз, тренировка зрительно-моторной координации.

Провожу (по показу!) в середине занятия с большой зрительной нагрузкой и обязательно на занятиях с использованием информационных компьютерных технологий.

**1.комплекс упражнений:**

1. Зажмурьте из всех сил глаза, а потом откройте их. /4-6 раз/
2. Быстро моргайте ( в течение 15 секунд)/ повторить 3раза/
3. Закройте глаза и поглаживайте веки круговыми движениями кончиками (подушечками) пальцев. /1минута/

**2 комплекс упражнений:**

1. Зажмурьте из всех сил глаза, а потом откройте их. /4-6 раз/
2. Закройте глаза и поглаживайте веки круговыми движениями кончиками (подушечками) пальцев. /1минута/
3. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо –вниз –направо – вверх – налево – вниз. /5 раз/
4. Вытяните вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно прижимайте его к носу, а потом так же медленно отодвигайте обратно. /4-5 раз/
5. Посмотрите в окно, найдите самую дальнюю точку и задержите на ней взгляд.
* **Бодрящая гимнастика**

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, является профилактикой плоскостопия… Во время проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Провожу ежедневно после дневного сна /5 -10минут/

Ходьба босиком по ребристым дорожкам, дощечкам, массажным коврикам.

Легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.

* **Развитие общей моторики**

Снимают усталость и напряжение; вносят эмоциональный заряд; совершенствуют общую моторику; вырабатывают четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Использую в работе с детьми: - двигательно - речевые физкультминутки /по каждой лексической теме/ и без речевые;

 - подвижные игры разной степени подвижности для помещения и на прогулке. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.

- занятия по физической культуре (проводит руководитель по физ.культуре)

\*Физкульминутка **для занятий по математики:**

Раз, два, /Правая рука вперед, затем левая / три, четыре /Правая рука в сторону, затем левая/ Руки выше, /Обе руки вверх; расставить ноги прыжком/ Ноги шире /Одновременно руки на пояс и прыжок ног/ Вправо, влево поворот, /Повороты вправо, влево/ Наклон назад, наклон вперед . /Наклоны туловища назад, затем вперед/.

\***Двигательно-речевая «На водопой»** /по лексической теме «Дикие животные»

Дети, проговаривая текст, выполняют соответствующее движение.

Жарким днем лесной тропой

Звери шли на водопой / *Дети идут по кругу друг за другом/*

За мамой-лосихой топал лосенок, */Идут, громко топая/*

За мамой-лисицей крался лисенок*, / Крадутся на носочках/*

За мамой- ежихой катился ежонок*, /Приседают, медленно*

 *продвигаясь вперед* /

За мамой-медведицей шел медвежонок*, /Идут вперевалку/*

За мамою-белкой скакали бельчата, */Скачут на согнутых ногах/*

За мамой-зайчихой – косые зайчата*, / Скачут на прямых ногах/*

*Волчица вела за собою волчат. /Идут на четвереньках/*

*Все мамы и дети напиться хотят. /Повернувшись лицом в круг,*

 *делают движения языком – «лакают»/*

* **Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики.**

 Позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

Пальчиковую гимнастику провожу в любой удобный отрезок времени и как часть каждого занятия. Упражнения провожу с детьми под речевое сопровождение.

1. Дикие животные водятся в лесу, */ Последовательно*

Здесь увидеть можешь ты волка и лису*, соединять пальцы* *то*

Зайца и медведя, белку, кабана*, правой, то левой руки*

Прячет всех надежно лесная тишина*. с большим пальцем/.*

*-* Обводки шаблонов и штриховки; - Выполнение графических диктантов; - Игры в «сухом бассейне»; - Пальчиковые «ходилки»; - Игры со счетными палочками; - «Волшебная коробка» /рисование по песку/; - Игры с мелкой мозаикой «Лего» и др.

* **Су Джок терапия.
Массаж кистей рук с помощью шарика Су Джок**

Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм,  но также помогает решать наши коррекционные задачи: активизирует мозг,  развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речедвигательных анализаторов, способствует развитию речи, внимания, памяти, образного и абстрактного  мышления, оптико-пространственного восприятия и мелкой моторики рук, так необходимых для успешной подготовки детей в школе.

 Стимуляция биологически-активных точек расположенных на кистях рук при помощи различных приспособлений: Су Джок массажеров, , грецких орехов, прищепок, шестигранного карандаша…). Эффективен и ручной массаж пальцев.

\* Дети поочерёдно надевают массажные кольца на каждый пальчик, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, сначала на правой затем левой руке.

\* Ребёнок кладёт массажер между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию нарушенного звука.

«Ежик» : упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож. /Дети катают су-джок между ладонями/

На спине иголки /Массажные движения большого пальца/

Очень-очень колки /Массажные движения указательного пальца/

Хоть и ростом ёжик мал, /Массажные движения среднего пальца/

Нам колючки показал, /Массажные движения безымянного пальца/

А колючки тоже /Массажные движения мизинца/

На ежа похожи. /Катание су-джока между ладонями/.

* **Кинезиологические упражнения**

При систематическом использовании кинезиологических упражнений у детей развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается прогресс в управлении своими эмоциями.

1.«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошка вверх, Ладошка вниз, А теперь их на бочок, И зажали в кулачок.

2.« Ухо-нос-хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, Поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

* **Релаксация**

1.Комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию провожу под спокойную классическую музыку Рахманинова, Чайковского , звуки природы. Примером такой работы может послужить упражнение «Тихое озеро», которое проводится на ковре под спокойную музыку.

 Ложитесь на ковер. Примите удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышны лишь дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц. Стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокоыными и счастливыми. Вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…

А теперь открываем глаза. Вы снова в детском саду. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покидают вас в течение всего дня.

2.«Тряпичная кукла и солдатик»

- Кукла – ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спина расслаблена. Солдатик – прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.

* **Игровые технологии**

Игровые технологии помогают решать не только проблемы мотивации, развития детей, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

 - Игры-драматизации;

 - Куклотерапия;

 - Сказкотерапия.

* **Приемы психологической коррекции**

- Арттерапия /рисование, художественный труд, аппликация, лепка/

 - Музыкотерапия/

В результате проводимой работы по использованию здоровьесберегающих технологий у детей формируется уверенность в себе, развивается самоконтроль, умение реализовать намеченные цели, также снижаются и исчезают многие негативные психоневрологические проявления, скованность и тревожность; улучшаются внимание, восприятие; дети учатся видеть, слышать, рассуждать; корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности; снимается эмоциональное напряжение.

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

**Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.**

Литература.

1.Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – «Сфера». 2008.

2.Овчинникова Т.С. «Организация здоровье-сберегающей деятельности В ДОУ». – «Каро». 2006.

4. Составитель Громова О.Е. «Инновации в логопедическую практику».-Линка-Пресс,2008.

5. Акименко В.М. Новые логопедические технологии – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008г.

6.Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

7. Кудинова М.А. Здоровье сберегающие технологии в системе коррекции речи дошкольников. – ж. Логопед, №2, 2010г.