**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ И О СЕБЕ**

**У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ»**

**Пояснительная записка**

В настоящее время проблема развития, обучения и воспитания детей дошкольного возраста становиться особенно значимой. По статистическим данным только 10 процентов новорожденных появляются на свет абсолютно здоровыми. Остальные дети имеют различные микроорганические поражения или врожденную патологию. Отдельную категорию составляют аномалии развития, сопровождающиеся нарушением речи, которые все чаще сегодня сочетаются с разнообразной патологией неречевых функций.

Известно, что у детей, имеющих речевые нарушения, отмечается ряд особенностей:

- поверхностное (ключичное) дыхание, которое сказывается на жизненной емкости легких. Следствием этого являются односложность и стандартность построения фраз. Кроме того, такой тип дыхания наносит вред процессу звукообразования;

- нарушена координация движений, затруднено согласование движений различных частей тела. Следствием этого являются монотонность, “смазанность” речи, отсутствие ее тембровой выразительности;

- недостаточность в понимании и усвоении речевых инструкций, а значит, затруднены коммуникативные функции, кроме того, это создает дополнительные трудности в усвоении учебного материала, т.к. отдельные инструкции необходимо повторять несколько раз;

- несформированность планирующей функции речи.

Необходимость широкого коррекционно-оздоровительного воздействия обусловлена не только недоразвитием компонентов речи, но и наличием вторичных (неречевых) отклонений здоровья.

Таким образом, наиболее актуальным является создание коррекционно-образовательных технологий оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста, поскольку именно в этот период закладываются основы

здорового образа жизни, ценностное отношение к своему собственному здоровью у детей с нарушениями речи.

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили выдающиеся русские физиологи И.М.Сеченов, А.А.Ухтомский, И.П.Павлов, А.И.Аршавский и др.

С точки зрения И.П.Павлова, «человек есть единственная в высочайшей степени саморегулирующаяся, восстанавливающаяся, поправляющая и даже совершенствующая система». Это позволяет считать использование различных технологий сбережения и накопления здоровья всех участников образовательного процесса вполне оправданным.

Проблемы теории и практики образовательного пространства с позиции сохранения и укрепления здоровья детей исследуются в физиологическом и психолого-педагогическом аспектах (Г.Н.Сериков, С.Г.Сериков, Ю.П.Сокольников, В.Г.Бочарова и др.).

Подходы к организации целостного педагогического процесса как основы формирования, сохранения, становления здоровья детей разрабатывают М.М.Безруких, Н.В.Богдан, Э.М.Казин, М.Л.Лазарев, Ю.В.Науменко, Т.Ф. Рехова, Е.А.Уланова и ряд других.

Особого анализа требуют формы и методы организации здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. Несмотря на возросший интерес работников образования к проблемам охраны и укрепления здоровья детей, ликвидации перегрузок, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, к сожалению, приходится констатировать, что системная, комплексная работа ведется лишь в 20% образовательных учреждений (М.М.Безруких, В.Д.Сонькина, 2002).

Комплекс мер, направленных на здоровьесберегающую деятельность в ДОУ, включает в себя следующие формы и виды деятельности:

1. систему коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий;
2. различные формы организации воспитательно-образовательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм дошкольников;
3. соблюдение санитарно-гигиенических норм организации образовательно-воспитательного процесса, нормирования видов нагрузки и профилактики утомления детей;
4. систему медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития дошкольников;
5. разработку и реализацию обучающих программ по формированию знаний о здоровом образе жизни;
6. службу психологической помощи воспитанникам, воспитателям и родителям по преодолению стрессов, тревожности, содействия гуманного подхода к каждому ребенку, формирования доброжелательности и справедливых отношений в детском и трудовом коллективе;
7. организацию и контроль обеспечения сбалансированного питания воспитанников;
8. мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей и педагогов, создание условий для их гармоничного развития.

По мнению М.М.Безруких (2002), более корректной является формулировка «система мер по сохранению и укреплению здоровья детей» или «здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения», т.к. собственно технологий в системе форм и методов этой работы нет (за исключением медицинских технологий оздоровления, реализация которых не является функцией образовательного учреждения).

Здоровьесберегающие технологии не должны требовать значительных материальных затрат, нарушать ритма образовательного процесса, но должны стать его органичной и гармонизующей структурой. Технологии следует планировать с учетом условий ДОУ и уровня имеющихся ресурсов.

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

В связи с этим в нашей группе получило широкое применение здоровьесберегающая практика:

* закаливание;
* психогимнастика;
* релаксационные упражнения;
* двигательные упражнения статического и динамического характера;
* подвижные игры;
* логоритмика;
* пальчиковые упражнения;
* артикуляционные упражнения;
* дыхательные упражнения.

Данная программа рассчитана на детей 5 – 6 лет с общим недоразвитием речи (ОНР) и разработана на основе минимума содержания по развитию представлений об окружающем мире и о себе детей дошкольного возраста, в соответствии с парциальными программами: «Здоровый дошкольник» Змановского Ю.Ф., «Безопасность» Князевой О.А., Стеркиной Р.Б., «Мир вокруг нас» Пожиленко Е.А..

Работа по данному направлению осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструкторов по физической культуре и плаванию, музыкального руководителя.

**Значимость здоровьесберегающих технологий**

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

● организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

● психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

● учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

На сколько современные педагоги готовы реализовывать в образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий?

На сколько они открыты сотрудничеству с медиками?

Способны ли вести диалог с родителями и предпринимать совместные действия по сохранению и укреплению здоровья детей?

Анализ сложившейся ситуации дает весьма печальные ответы на поставленные вопросы.

Во-первых, существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья. Сейчас все чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье. Рождаясь здоровым, самого здоровья человек не ощущает до тех пор, пока не возникнут серьезные признаки его нарушения. Почувствовав болезнь и получив облегчение от врача, он все больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины. Такой подход освобождает самого человека от необходимости "работать над собой". Культурный же человек, как отмечал И.И. Брехман, "не должен допускать болезни, особенно хронической, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени".

Во-вторых, имеет место "забалтывание" проблемы здоровья. Существует такой педагогический феномен: обсуждая какую-либо проблему, рассматривая ее со всех сторон, человек снимает часть внутреннего напряжения, возникшего в связи с этой проблемой. В результате боль, озабоченность становятся меньше. Реальная деятельность в направлении решения возникшей сложной проблемы подменяется рассуждениями на эту тему. Но ситуация не разрешается, т. к. только размышлениями и рассуждениями проблему не решить. Организуя деятельность по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, формированию у них культуры здоровья, следует помнить о существовании данного феномена, не подменять деятельность рассуждения о ней.

В-третьих, можно констатировать сужение понятия "здоровье". Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДОУ, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

**Внедрение здоровьесберегающих технологий**

Внедрение в практику здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий предполагает, прежде всего, обеспечение содержания воспитательно-образовательного процесса личностным, интеллектуальным и адаптационно-приспособительным возможностям детей.

Основными принципами здоровьесберегающих технологий являются:

* принцип *природосообразности:* соответствие педагогического влия­ния природе ребенка;
* принцип *социосообразности:* создание приемлемых социальных условий для успешного развития и саморазвития ребенка;
* принцип *амбивалентности:* организация педагогического влияния, согласованного с изменчивыми средовыми и внутренними условиями;
* принцип *любви в обучении и воспитании:* отказ от функциональных педагогических отношений и выстраивание глубинного, ценностного, эмоционального взаимодействия во всей полноте личной включенности в него педагога, способного вызвать такую же включенность ребенка;
* принцип *глубинного общения и воспитания:* активизация собственных внутренних усилий ребенка по самоусовершенствованию, мобилизация личностных ресурсов у подрастающих поколений;
* принцип *приоритета духовной поддержки над коррекцией поведения в воспитании:* требование преимущественно полагаться на внутреннее единение с ребенком, на поддержание его духовных сил, использовать возможности вдохновлять ребенка, поднимать его веру в себя и надежду на будущее.

Организация педагогического процесса должна быть ориентирована на ребенка, на его уровень здоровья и самочувствие. Задача педагога состоит в том, чтобы найти средства и способы, позволяющие понять проблемы ребенка. Поэтому при организации здоровьесберегающей среды для детей с нарушениями речи педагог должен опираться на соблюдение следующих положений:

* педагог должен обладать «здоровьесберегающей компетентностью»: осведомленностью, сознательностью, наличием профильных знаний;
* наличие «профессионального мотива и ценностное отношение к ребенку»: действенностью, положительной мотивацией на осуществление здоровьесберегающей деятельности;
* «практической готовностью»: умелостью, способностью к осуществлению деятельности, направленной на здоровьесбережение детей (проектирование профессиональной деятельности при подготовке занятий, учитывая особенности возраста, особенностей здоровья, варьирование продолжительности этапов занятия, а также методов и форм работы в зависимости от степени утомляемости, места занятия в системе режима дня).

**Содержание программы**

**Ознакомление с окружающим миром**

Расширять представления о родной стране.

Расширять представления о предметах и явлениях окружающей действительности, о государственных праздниках.

*Формировать представление о городе Абакане: площади, улицы, вокзалы, парки.*

*Формировать представление о жизни русского и хакасского народов в прошлом и настоящем.*

*Закреплять знания о русской и хакасской национальной одежде, жилище, посуде.*

*Закреплять знания о перелетных и зимующих птицах.*

*Воспитывать любовь к Родине, республике, городу.*

Формировать представление о труде взрослых.

Воспитывать положительное отношение к труду, желание систематически выполнять посильные трудовые обязанности, делать полезное окружающим.

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку играть, трудиться, заниматься сообща.

Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения цели, выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать хорошему примеру.

*Закреплять знания о домашних животных и птицах, комнатных растениях и правилах ухода за ними.*

Закреплять знания о разных видах транспорта.

**Валеология**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей:

- закаливать организм;

- следить за осанкой во всех видах деятельности;

- воспитывать гигиенические привычки и навыки культурного поведения;

- повышать умственную и физическую работоспособность;

- предупреждать утомление.

Формировать представления о собственном теле, частях тела и для чего они нужны.

Способствовать формированию здорового образа жизни.

Развивать представление о полезности, целесообразности физической активности.

Развивать представление о значении профилактики заболеваний.

Формировать представление о пользе витаминов, их значении для жизни, о взаимосвязи здоровья и питания.

Формировать представление о влиянии экологии на здоровье человека.

**Основы безопасности**

Формировать представления об опасности контактов с незнакомыми людьми.

Формировать представления о том, что можно и что нельзя делать при контакте с животными.

Формировать представления о предметах домашнего быта, которые являются источниками потенциальной опасности.

Формировать представление о том, что открытое окно является источником опасности.

Формировать умение пользоваться телефоном в экстремальной ситуации.

Научить детей способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.

Формировать представления о правилах поведения на улицах города.

Формировать представления о дорожных знаках, светофоре, пешеходном переходе.

Формировать представления о назначении тротуара, проезжей части, пешеходного перехода.

Формировать представления о правилах езды на велосипеде в городе.

Формировать представление и ГИБДД.

Закреплять знания о правилах поведения в транспорте.

**Бассейн**

Расширять возможности логопедического воздействия.

Способствовать:

* повышению двигательной активности детей;
* разнообразию закаливающих процедур;
* усилению оздоровительной направленности учебного процесса;
* снятию нервного напряжения и укреплению общего тонуса организма;

Использовать нетрадиционные оздоровительные формы и методы работы:

* массаж биологически активных зон;
* дыхательная гимнастика;
* коррекционные упражнения;
* босохождение по массажным дорожкам;
* логоритмические упражнения;
* закаливание воздухом и водой;
* пальчиковая гимнастика.

**Примерный тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема недели | Тема НОД |
| Сентябрь | 1 неделя  2 неделя  3 неделя – «Дары осени»  4 неделя – «Золотая осень» | ДИАГНОСТИКА  ДИАГНОСТИКА  «Осенние хлопоты человека»  Викторина «Золотая осень» |
| Октябрь | 1 неделя – «Продукты»  2 неделя – «Сельхоз. труд»  3 неделя – «Одежда. Обувь»  4 неделя – «Подготовка животных  и птиц к зиме»  5 неделя – «Посуда» | «Праздник Лакомки»  «Хлеб – всему голова»  «Новый наряд короля»  «Голоса зверей»  «Приятного аппетита» |
| Ноябрь | 1 неделя  2 неделя – «Время»  3 неделя – «Наши помощники –  части тела»  4 неделя – «Поздняя осень» | КАНИКУЛЫ  «Что такое время?»  «И весело, и грустно»  «О чем разговаривают деревья?» |
| Декабрь | 1 неделя – «Зима. Зимняя одежда»  2 неделя – «Зимующие птицы»  3 неделя – «Зимние развлечения»  4 неделя – «Новый год» | «Проказы старухи Зимы»  *«Птичья кладовая»*  «Зимние забавы»  «Что такое театр?» |
| Январь | 1 неделя  2 неделя  3 неделя – «Домашние птицы»  4 неделя – «Домашние животные» | КАНИКУЛЫ  ДИАГНОСТИКА  «Птичий двор»  «В гостях у бабушки» |
| Февраль | 1 неделя – «Дикие животные Хакасии»  2 неделя – «Мебель»  3 неделя – «Защитники Отечества»  4 неделя – «Итог о зиме» | *«Кто в домике живет?»*  «Новоселье куклы Маши»  «Наша Армия сильна…»  «Уходи, Зима седая!» |
| Март | 1 неделя – «Весна. 8 марта»  2 неделя – «Наш город»  3 неделя – «Семья. Профессии»  4 неделя | «Весенняя капель»  «Я маме букет подарю…»  *«Прогулка по городу»*  «Мама, папа, я – счастливая семья»  КАНИКУЛЫ |
| Апрель | 1 неделя – «Наземный транспорт.  Профессии»  2 неделя – «Воздушный транспорт.  Профессии»  3 неделя – «Водный транспорт.  Профессии»  4 неделя – «Перелетные птицы» | «Безопасность на дороге»  «Полет на Луну»  «В гостях у Нептуна»  *«Ласточка с весною в сени к нам летит»* |
| Май | 1 неделя – «День Победы.  Комнатные растения»  2 неделя – «Насекомые»  3 неделя  4 неделя | «Салют над городом»  «Цветик-семицветик»  «Лесной аэродром»  ДИАГНОСТИКА  ДИАГНОСТИКА |

**Список средств обучения.**

1. Технические средства обучения: магнитофон, аудиозаписи: звуки природы – шум моря, голоса животных, пение птиц, шелест травы; сказки и т.д.
2. Учебно-наглядные пособия: картины, сюжетные картинки, иллюстрации, книги, муляжи, плакаты и т.д.

**Список литературы:**

1. В.Н.Волчкова, Н.В.Степанова. Конспекты занятий по познавательному развитию. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2004

2.Л.Г.Горькова, Л.А. Обухова. Сценарии по комплексному развитию дошкольников. – М.: ВАКО, 2005

3. А.П.Ершова, В.М.Букатов. Социо-игровые подходы к педагогике. – Красноярск,

1999

4. М.И.Чистякова. Психогимнастика. – М. 1995

5. С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки. – Волгоград. 2005

6. Н.А.Извекова, А.Ф.Медведева. Правила дорожного движения для детей дошкольного возраста. – М.: Сфера, 2005

7. К.Ю.Белая, Как обеспечить безопасность дошкольников? – М.: Просвещение,

2001

8. ЭЯ.Степаненкова, М.Ф.Филенко. Дошкольникам – о правилах дорожного

движения. – М., 1979

9. И.Ф.Мулько. Развитие представлений о человеке в истории и культуре. –

М.,2007

10. Г.Зайцев. Уроки Айболита. - С.-П., 1999

11. С.А.Насонкина. Уроки этикета. – С.-П., 2001

12. А.А.Вахрушев. Здравствуй, мир! – М., 2003

13. Е.Л. Новикова, Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой

деятельности дошкольников. - М.; 1999

14. Т.В. Климова, Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных

программ для детей дошкольного возраста. - НГПУ

15. М.Н. Щетинин, Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - М.; 2007

16. Н.В. Лебедева, Нетрадиционный подход к формированию речевого дыхания у

дошкольников с нарушением речи. - М.; 2000