***Л.В. Шакирова,*** *учитель-дефектолог*

*первой квалификационной категории*

*МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №3»*

*г. Саратова*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.**

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране, сохранению и укреплению здоровья ребёнка. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности детского сада компенсирующего вида №3 г. Саратова для детей с нарушениями зрения по формированию, сохранению и укреплению здоровья. Целью работы нашего дошкольного учреждения является подготовка детей с нарушением зрения к полноценной жизни. Эффективно осуществлять цель помогает использование здоровьесберегающих технологий, которые создают безопасные условия пребывания и обучения детей в МДОУ (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигеническими требованиями), решают задачи соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы. Учитель-дефектолог проводит каждый день коррекционно-развивающие и индивидуальные занятия, на которых решаются самые разнообразные задачи, такие как развитие зрительного восприятия, ориентировки в пространстве, социально-бытовой ориентировки, развития слуховой и зрительной памяти; мелкой моторики и другие. При проведении занятий планируются:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные игры, релаксационные моменты, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика;

- коррекционные технологии: технологии музыкального воздействия (используются в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий для снятия напряжения и повышения эмоционального настроя), сказкотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика;

В роли здоровьесберегающих компонентов выступают и такие специальные меры по сохранению здоровья дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим,

- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,

- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,

- смена на занятии различных видов деятельности.

Рассмотрим конкретные примеры использования здоровьесберегающих технологий на коррекционно-развивающих занятиях.

Проведенные исследования группы ученых под руководством доктора медицинских наук В.Ф. Базарного показывают, что физическое развитие и состояние здоровья детей находятся в прямой зависимости от напряженности и утомляемости их в процессе учебно-познавательной деятельности (1). Эти исследования позволили разработать качественно новые физиолого-раскрепощающие, здравоохранительные принципы учебно-познавательного процесса,

Для ребёнка с нарушением зрения свободное развитие личности без специально создаваемого «свободного пространства» невозможно, т.к. у него ограничены чувственные впечатления от образов мира и затруднены движения вследствие зрительного дефекта.

На коррекционно-образовательных занятиях мы попытались создать «свободное пространство», используя элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного, в основе которой лежит комплексное воздействие на детей через повышение телесно-моторной активности и снятие утомления.

1.Технология «моторно-раскрепощённых динамических поз». Вместо традиционной моторно-закрепощённой сидячей позы используются технологии моторно-раскрепощённых динамических поз, базирующиеся на вертикальной установке тела: рациональный двигательный режим, чередование поз: «стоя» - «сидя», так называемая «технология раскрепощённого развития». Занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия проводят сидя.

2. Технология передачи информации в режимах информативного пространства. Вместо статически напряжённого обучения – технология передачи информации в режимах информативного пространства, зрительных горизонтов, подвижного дидактического материала. Повышение эффективности восприятия и потенциала зрительной системы достигается за счёт построения многих этапов занятия в режиме подвижных объектов, например, при работе с “коромыслами”. На них развешивается различная наглядность, а работа строится в зависимости от творчества педагога. “Коромысла” во время работы должны находиться в движении.

 3. Использование тренажёров для развития восприятия и зрительно-моторной координации. На занятиях мы используем зрительно-координаторные схемы-тренажёры [4] (место нанесения схем-тренажёров - стены кабинетов) и индивидуальные схемы-тренажёры. Упражнения с этими тренажёрами заключается в одновременном слежении глазами и обведении  указательным пальцем или одноимёнными указательными пальцами рук заданной траектории в положении стоя.

4.Упражнения со зрительными стимулами. На конце указки прикрепляем яркий предмет (бабочка, снежинка, птичка и т.д.) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие; обращаем внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Педагог перемещает указку в заданном направлении. Сопровождая движения словами: «Посмотри вверх-вниз, влево – вправо, покружились». Показ предмета осуществляется в медленном темпе. Чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение.

5. Использование «схемы зрительных траекторий»: упражнения проводятся в сочетании с движениями глаз, головы и туловища в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигурку.

6. Метод «медвежье покачивание» - дети закрывают руками глаза и под музыку покачиваются из стороны в сторону. Это одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.

Наиболее простое и доступное всем упражнение - это прикрывание глаз ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно.

Методика В. Ф. Базарного не затрагивает принципиальных положений содержания педагогического обучения. Она касается физиолого-гигиенических аспектов оптимизации зрительного восприятия и координации двигательных возможностей в режиме динамических рабочих поз.

Помимо технологий В.Ф.Базарного на занятиях используются:

- упражнения на развитие сенсомоторики: нарисовать в воздухе одновременно двумя руками квадраты, круги, восьмерки; нарисовать в тетради одновременно обеими руками фигуры (квадраты, круги, треугольники; нарисовать обеими руками одновременно два круга и заштриховать их прямыми горизонтальными линиями; двумя руками одновременно нарисовать солнышко;

- методы, направленные на коррекцию психического состояния – упражнения на расслабление). Они направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности. Например, такие упражнения, как «Заводные игрушки» (дети изображают куклу, пляшущего медвежонка, зайку, играющего на барабане, веселого Петрушку); пантомима «В лесу, в саду и огороде» (дети имитируют пребывание в огороде, саду), релаксация «Сильные – слабые» и др.;

- динамические паузы на занятиях являются одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей и дарят «мышечную радость». Следует подчеркнуть, что физкультминутки можно проводить как в положении стоя (возле рабочих столов или встав в круг), так и в движении, когда дети ходят друг за другом по кругу то в одном, то в другом направлении. Это дополнительно развивает координацию движений, внимание, снимает усталость, связанную с сидением за столами. А речевое сопровождение физкультминуток делает речь более ритмичной, громкой, четкой и эмоциональной, хорошо развивает слуховое восприятие. Физкультминутки – прекрасное средство переключить детей на другой вид деятельности, повысить работоспособность;

- дыхательно-координационные упражнения направлены на активизацию работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, снятие мышечного напряжения. Например, во время вдоха медленно поднять прямые руки до уровня груди ладонями вперед. Задержать дыхание. Во время задержки дыхания сконцентрировать внимание на середине ладоней (ощущение «горячей монетки» в центре ладони). Медленный выдох. Выдыхая, рисовать перед собой обеими руками одновременно геометрические фигуры;

- упражнения,направленные на развитие способности к переключению внимания. Например, педагог называет слова, а дети по договоренности должны реагировать на некоторые из них. Они хлопают в ладоши, когда встретится слово, обозначающее предмет мебели; топнуть ногой на слово, обозначающее животное.

Таким образом, развивающий и коррекционный эффект использования здоровьесберегающих технологий на коррекционно-развивающих занятиях проявляется в интересе детей к разным видам упражнений, который со временем перерастает в познавательный мотив деятельности.

**Литература**

1.          Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома. М.: АРКТИ, 2005.

2.          Базарный В. Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России. Сборник материалов. Академия медицинских наук, Сибирское отделение НИИ медицинских проблем Севера. Научно-внедренческая лаборатория физиолого-здравоохранительных проблем образования Администрации Московской области. Сергиев Посад, 2004.

3.          Дружинина Л.А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушениями зрения. М.: «Экзамен», 2006.

4.          Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М.: ТЦ «Сфера», 2003.