**Использование здоровьесберегающих технологий.**

**(из опыта работы)**

 В современном обществе проблема сохранении и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно – психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Цель здоровьесберегающих технологий:

1. обеспечивать дошкольнику возможность сохранения здоровья,
2. сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
3. научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Формы организации здоровьесберегающей работы:

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика(традиционная, дыхательная)
* двигательно–оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные досуги и развлечения
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры в водной среде.

 Безусловно, все педагоги в большей или меньшей степени реализуют на своих занятиях, мероприятиях и в организации повседневной жизни детей приёмы здоровье сбережения.

В своей работе мы используем как традиционные, так и нетрадиционные приёмы здоровьесберегающей технологии, среди которых:

* Организация рациональной двигательной активности: дыхательная, артикуляционная и пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж. Физкультминутки и др.;
* Применение психологических и психопрофилактических средств и методов, включающих в себя психогимнастику: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, тренинги на устранение отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, музыкотерапию (музыкальное сопровождение педагогического процесса), релаксационные упражнения и этюды, подвижные и сюжетно– ролевые игры, создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций, обучение детей приёмам мышечного расслабления.

Известный факт, что недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти руки. Именно поэтому упражнения на развитие «ручной умелости» занимают значительное место на занятиях. Тренировка тонких, координированных движений пальцев и кисти рук являются важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребёнка.

На занятиях используются некоторые виды массажа и самомассажа: языка, ушных раковин, лица, кистей рук и стоп.

Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных центров. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые достигают коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную неравную систему, в результате чего повышается её регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Дети на занятиях обучаются таким приёмам самомассажа, как поглаживание, растирание, разминание, выжимание.

Для детей очень полезно использование дыхательной гимнастики. Она используется в различных формах физкультурно – оздоровительной работы, в качестве динамической паузы на занятиях.

Кроме упражнений для кистей и пальцев рук, на своих занятиях мы используем гимнастику для глаз. Такие упражнения способствуют концентрации внимания, обеспечивают межполушарное взаимодействие, навыки волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение.

Так как большинство детей с речевыми нарушениями нуждаются в регулировании психических процессов возбуждения и торможения, то на занятиях мы применяем такую форму обучения, как рисование пальцами. Этот процесс рисования воздействует на эмоциональное состояние, дыхательную функцию и психику, развивает речь и готовит руку к письму.

Двигательная деятельность игрового характера (физкультминутки, психогимнастика, игровые упражнения с переменным мышечным напряжением и расслаблением и др.) вызывают положительные эмоции у детей. Двигательная активность, как переключение на новую деятельность, обеспечивает активный отдых, повышает работоспособность, предупреждает переутомление, способствует развитию подвижности нервных процессов, создает у детей уравновешенное нервно – психическое состояние.

Для занятий мы подбираем динамические паузы с использование упражнений, синхронизирующих работу полушарий. Это способствует улучшению запоминания, повышает устойчивость внимания. В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словами, естественно и ненавязчиво корректируется поведение детей, развивается мышечная активность, корректируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас. В умело подобранном несложном стихотворении, считалке, чистоговорке отрабатываются поставленные звуки, закрепляется лексический материал.

В последние годы в отечественной психологии накоплен богатый опыт использования игры как эффективного метода коррекции эмоционально-личностного развития ребёнка. Коррекции подлежит не только развитие не только самого ребёнка, но и социальная ситуация развития в целом, вся система взаимоотношений между ребёнком и его социальным окружением. В игровой неформальной обстановке дошкольники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение и преодолевать психологические трудности.

Таким образом, в результате использования приёмов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях:

- 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;

«Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЁ И ЕЩЁ РАЗ ПОВТОРЯТЬ: ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ – ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД ВОСПИТАТЕЛЯ, ОТ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ, БОДРОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ».