**Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе**

Успешная коррекционно-развивающая работа и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны, т. к. хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Долголетние наблюдения педагогов и исследования гигиенистов показывают, что работоспособность, качество усвоения программы, формирование умственных операций, развитие речи, овладение разнообразными умениями находятся в прямой зависимости от состояния здоровья. Весь комплекс здоровьесберегающих мероприятий помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

И так, подробнее остановимся на особенностях применения здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе. В первую очередь, вся образовательная работа осуществляется в щадящем режиме. Используются подгрупповые и индивидуальные формы работы, на последних делается особый акцент. Для предупреждения утомления нервной системы циклы образовательных занятий и игр равномерно проводится в утренние часы и после дневного сна.

Для сокращения времени пребывания ребёнка в статической позе практикуются неоднократные смены видов деятельности в течение одного занятия, а также обязательными являются *физминутки.* Это активный отдых, призванный уменьшить утомление дошкольников, снять отрицательные статические нагрузки, активизировать внимание детей, повысить работоспособность и способность воспринимать учебный материал. Физминутки не только служат профилактической усталости, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

*Упражнения на мышечное расслабление* являются неотъемлемой частью занятия, они способствуют преодолению внутреннего напряжения, а также активизации работы всего организма, в том числе, и мозговой деятельности. Например, упражнения «Перекат головы», «Ленивая восьмёрка» и др.

*Дыхательная гимнастика* используется для формирования практических навыков по поддержанию своего здоровья. Это один из способов, направленный на повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата путём восстановления свободного и экономичного дыхания. Одной из задач дыхательной гимнастики является обучение детей технике правильного дыхания ( дыхание через нос, с закрытом ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох).

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Неслучайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке.

Как дополнительное средство сохранения здоровья используется *массаж и самомассаж*. При массаже активизируются кровообращения в кончиках пальцев, чтобы предотвратить застой крови не только в руках, но и во всём теле. Также это стимулирует развитие мелкой моторики. Чтобы задать рабочий настрой на целый день, можно предложить осуществлять с детьми точечный массаж биологически активных точек лица и головы.

В практике работы с детьми широко используются *пальчиковые игры*. Проговаривание стихов совместно с действиями рук помогает установить ровное дыхание у детей, регулировать его. Также это способствует появлению ритмизированных движений пальцев и стимуляции развития мелкой моторики.

*Психогимнастика* в работе с детьми, имеющими отклонения в развитии, используется как методпрактической психокоррекции. Цель такой работы – познание ребёнком возможностей своего тела, умение управлять выражением своих эмоций. Всё это способствует развитию у детей эмоциональной сферы, пониманию своих достоинств и недостатков и открывает путь к изменению личностных качеств детей.

Большинство детей дошкольного возраста страдает чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, нарушениями регуляции. Для таких детей психогимнастика используется наряду с релаксацией, как метод саморасслабления, снятия внутреннего напряжения.

*Звуковая гимнастика и гимнастика для глаз* благоприятно влияют на состояние слуха и зрения детей с нарушениями развития.

Здоровьесберегающая работа, осуществляемая в ДОУ, имеет, чаще всего, положительные результаты. Дети демонстрируют рост по различным диагностическим показателям. В школу, как в общеобразовательную, так и коррекционную, воспитанники уходят со значительными улучшениями. В связи с этим, можно отметить, что применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии, актуально и важно.