**Если хочешь быть здоров…**

*«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»*

*В. А. Сухомлинский.*

**МАДОУ «Центр развития ребенка-**

**детский сад №33 «Радуга»**

**воспитатель Башкатова И.А**.

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. В настоящее время сохранение и поддержание здоровья человека является приоритетным направлением государственной политики. Разработка высоко эффективных промышленных технологий, нарушенная экология и целый ряд других объективных факторов привели к тому, что образ жизни современного человека сопровождается гиподинамией, нарушением рационального питания, психическим перенапряжением.

Фундамент психофизического здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте. Важно воспитать у детей с самого раннего возраста позитивное отношение к собственному здоровью выработать привычку потребности заботиться о нем.

Одним из главных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно – развивающей среды.

У нас в группе совместно с детьми и родителями,был создан «Уголок Здоровья». В «Уголок Здоровья» был собран разнообразный материал по здоровьесбережению, например: приобретены книги, энциклопедии, изготовлены альбомы, иллюстрации, схемы для выражения эмоций, схемы точечного массажа. Представлены плакаты и рисунки по уходу за зубами, волосами, кожей и др. Рассматривая их, дети имеют возможность знакомиться с телом человека, что способствует проявлению у них интереса к своему здоровью.

Наряду с традиционными оздоровительными методами мы используем и нетрадиционные, такие как ароматерапия.

В уголке здоровья имеется зеленая аптека, в которой собраны различные травы, масла для ароматерапии. В летнее время родители вместе с детьми собирают травы и полезные растения для фиточая.

В осеннее-зимний период, во время дневного сна над головой ребёнка кладётся маленький мешочек с полезными травами. Травы выбираются по желанию детей, в согласованности с родителями и индивидуальными особенностями организма ребёнка.

Ароматерапия помогает снять у дошкольников напряжение, агрессию, негативные эмоции.

Так как я работаю в группе компенсирующей направленности, то большое значение уделяю развитию речевой сферы ребенка.

Для повышения эффективности процесса коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста важным является использование в работе различных методов и приемов.

 Одним из  не традиционных методов коррекции в логопедии и является Су-Джок терапия.

Главными достоинствами Су-Джок терапии являются:

* высокая эффективность;
* абсолютная безопасность применения;
* универсальность метода:
* доступность метода для каждого ребенка;
* простота применения.

Что же такое Су-Джок терапия?

В переводе с корейского языка Су- означает кисть, Джок – стопа.

Ладонь это маленькое подобие тела человека.

Использование су-джок массажёров – массажных шариков в сочетании с упражнениями по коррекции речи способствуют повышению физической и умственной работоспособности детей

Массируя ладонь, мы воздействуем на различные участки тела. Большой палец, состоящий из двух фаланг, напоминает голову и шею. Он отвечает за речевой центр. С помощью Су- Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, сустав и соответственно применять в работе ДОУ, как с детьми имеющими общее недоразвитие речи и с детьми обычных групп.

*Упражнение «Один-много».* Воспитатель катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

*Аналогично проводятся упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот»*

*Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания:*

Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

При правильном применении выраженный эффект часто наступает уже через несколько минут, иногда секунд. Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл её,- а самой природой. В этом причина её силы и безопасности. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред – оно просто не эффективно.

Такое же воздействие на нервные окончания пальцев оказывает и игольчатый аппликатор Кузнецова. Данный вид работы может быть применен как элемент занятия (фронтального, подгруппового или индивидуального), как пальчиковая гимнастика с применением потешек или в самостоятельной деятельности детей, например самомассаж, в различные режимные моменты в условиях ДОУ, для снятия нервного напряжения.

Су-Джок шарики и аппликатор Кузнецова можно преобрести в любой аптеке не требуя больших затрат.

Данные многих исследований говорят о том, что речевая область формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Именно поэтому в коррекционной работе большое внимание уделяется развитию мелкой моторики: пальчиковым играм, вырезанию, играм с мозаикой, с песком, играм с манипулированием мелкими предметами и т.п. Одним из таких эффективных методов развития мелкой моторики являются рамки Монтессори. Дети с удовольствием упражняются в завязывании шнурков, застегивании молний. пуговиц применяя в последствии эти умения в практической жизни.

Таким образом все перечисленные выше методы оздоровительной работы являются высокоэффективными, доступными и безопасными.