**Семинар для педагогов**

МДОУ д/с №193

Дзержинский район, г.Ярославль

**Тема: Внедрение здоровьесберегающих технологий,**

**способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников ДОУ**

Автор работы: учитель-логопед - Смирнова Л.Е.

Цель**:** *Привлечь внимание педагогов и заинтересовать в использовании и внедрении в практику здоровьесберегающих технологий.*

**План.**

1. Сохранение здоровья воспитанников в условиях ДОУ. Обосновать актуальность темы (цели и задачи консультации)
2. Что такое здоровьесберегающие технологии? (знакомство с методиками и их авторами)

3. Значение здоровьесберегающих технологий и необходимость применения их в условиях ДОУ.

1. Значение применения здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ

*«Движение-это жизнь. Ничто так не*

*истощает и не ослабляет человека,*

*как продолжительное физическое*

*бездействие».*

*Аристотель*

Самой большой ценностью для человека является здоровье. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение

**«Здоровье - это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений»**.

Чаще всего здоровье зависит от самого человека. По выражению Н.Амосова «Для того, чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». С этим трудно не согласиться. В последнее время состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни - это и благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку; это и правильное организованное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению.

Современная педагогика на первый план выдвигает проблему целостного развития личности, а не только формирование знаний, умений и навыков воспитанников. В этих условиях одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами является формирование ценностного отношения к здоровью детей в процессе воспитательно-образовательной деятельности.

Здоровье детей зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровья родителей и наследственности, условий жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения. Не следует забывать, что основы здорового образа жизни закладываются в дошкольном возрасте, когда ребенок приобретает многие привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Однако нередко эти привычки складываются, без осознания ребенком их значимости. Поэтому важно сформировать у ребенка здоровье сберегающее поведение. Включение самого ребенка в заботу о своем здоровье, в развитие сознательного контроля за своим поведением, предусматривает вооружение детей здоровье сберегающими знаниями и умениями. Известно, что педагогические усилия, направленные на формирование здоровья, всегда рассматривались как важнейшие в работе выдающихся педагогов и лучших образовательных учреждений. Достаточно вспомнить В.А.Сухомлинского, который писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы о детях в течении первых четырех лет обучения, то добрая половина их – о здоровье».

Одной из важных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений является формирование ценностного отношения к собственной жизни и жизни окружающих людей, воспитание потребности в здоровом образе жизни детей. При этом очень важно поддержание интереса и создание условий для накопления первичных представлений о себе и своем организме. Знания должны приходить к ребенку как бы, между прочим. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает организацию педагогами режима дня, двигательной активности, закаливания, рационального питания; снятия напряжения, соблюдение личной гигиены, разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы, а также использование эффективных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего дошкольного отделения является реализация Программы ДОУ. Главная задача – подготовить здоровых детей к обучению в школе. Педагогический    коллектив большое значение уделяет формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и осуществляет выполнение следующих функций:

\* здоровье сберегающей – оптимизации здоровья дошкольников;

\* развивающей – всестороннее развитие личности;

\* социально-педагогической - работа с семьёй.

Формирование осознанного отношения дошкольников к своему здоровью ведётся в процессе непосредственной образовательной деятельности, в повседневной жизни с помощью наглядных пособий и практической деятельности. Для оздоровления детей очень важен психологический климат в группе, эмоциональное состояние ребенка. Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Педагогами дошкольного учреждения осуществляется диагностирование общей физической подготовленности детей. Для объективной оценки состояния здоровья детей ежегодно узкими специалистами детской поликлиники (окулист, хирург, отоларинголог, невропатолог, эндокринолог, сурдолог) проводятся профилактические осмотры детей. Врач-педиатр подводит итог осмотров, оценивает физическое, нервно-психическое развитие детей, определяет группу здоровья, затем составляет индивидуальный план оздоровления, дает рекомендации родителям, педагогам. В данном направлении работает и инструктор по физкультуре.

2. Что такое здоровьесберегающие технологии? (знакомство с методиками и их авторами)

**Здоровье сберегающие образовательные технологии (ЗОТ)-**

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3) технологическая основа здоровье сберегающей педагогики.

ЗОТ – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

К здоровьесберегающим технологиям (нетрадиционным методам) можно отнести:

1. **Методика академика В.Ф.Базарного**

Согласно Федеральному плану, программа не упрощается, процесс обучения не разрушается, а становиться более доступным и увлекательным. Но, планируя занятия, нужно тщательно продумывать задания и связывать их с технологиями. Фундамент школьных форм патологий закладываются в дошкольном периоде и главными источниками нездоровья детей являются следующие причины:

1. Большое внимание уделяется образовательным стандартам, а не приоритету здоровья;

2. Зачастую не учитывается моторно-[динамический](http://www.pandia.ru/46322/) [образ](http://www.pandia.ru/92374/) ребенка, с его смыслом, мотивами и игровым началом;

3. Не формируем у дошкольников функциональную зрелось тех систем, на которые падает в школе основная тяжесть школьных нагрузок;

4. Занятия в ДОУ проходят в основном в режиме ближнего и частично дальнего зрения;

5. Дети большую часть времени находятся в закрытом помещении, в ограниченном пространстве, с обеднённой развивающей средой;

6. Обучение детей по мертвым буквам, цифрам, схемам ведут к угасанию чувства жизни, добра, переживаний.

7. Игра зачастую теряет основной смысл для развития детей, которая опиралась на двигательный процесс, активность, с образным мышлением, подлинно развивающим смыслом, она стала носить образовательные [цели](http://www.pandia.ru/72503/) и лишь частично воспитательные.

8. Дети в детском саду перегружены занятиями и для свободной, творческой, игровой деятельности у них нет времени, даже работая в гибком режиме.

Применение технологий Базарного В. Ф. позволяет устранять многие причины. Буквально [несколько](http://www.pandia.ru/35853/) слов об авторе этой замечательной программы. Базарный Владимир Филлипович – русский ученый, [врач](http://www.pandia.ru/66038/) и педагог-новатор. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях показал, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах, школе сориентирована против природы ребенка.

Являясь руководителем Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем Московской области, совместно с сотрудниками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». На ее базе разработана и широко апробирована целостная система здоровьеразвивающих педагогических технологий. Его разработки признаны научным открытием, защищены патентами, одобрены Минздравом, утверждены Правительством, дают гарантированный результат улучшения и повышения уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

! КОРОТКО О МЕТОДИКЕ

* Созданы специальные **ростомерные** (регулируемые по росту ребенка) **конторки** **с наклонной поверхностью**, которые оптимально учитывают физиологические требования к занятиям в школе. Дети обучаются не сидя, а стоя, с возможностью, когда они устают, присесть или прилечь (на ковер). Итак, конторки позволяют ребенку самостоятельно регулировать свою активность и исключает принудительное физическое расслабление во время уроков (4-8 часов в день на протяжении многих лет). В итоге, дети растут весь год, а не только летом, когда обычные школьники во время каникул имеют максимальную двигательную активность – непрерывный рост менее вредит сосуды и оказывает нагрузку на сердечную систему. й программе.
* Вместо принятой активности учителя и пассивности учащихся, введенных в монастырской школе Я.А.Коменского, предлагается **система обучения с максимальной подвижностью ребенка и возможностью переключения зрения**с ближнего на дальнее расстояние. Учитель использует различные **игры**, которые позволяют ребенка проявлять инициативу и ориентироваться в трехмерном пространстве. **Дидактический материал подвижен**, а зрительные горизонты смещаются. Все упражнения, которые могут выполняться не на поверхности конторки, проводятся в подвижных играх. Это позволяет формировать активного и подвижного ученика. Польза для зрения очевидна.
* Во время занятий регулярно устраивается **специальная разгрузка с переводом зрения на дальние дистанции**– дети занимаются на специальном офтальмотренажере, либо следят за движением по потолку движущихся предметов (вариант – рассматривают нарисованные на потолке предметы). Это позволяет не только переключать взгляд из режима ближнего на режим дальнего зрения, но и предотвращать остеохондроз, связанный с неподвижностью шейного отдела позвоночника, а также стимулировать кровоснабжение мозга. Есть таких упражнений с активацией всего организма.
* Вместо стандартных наглядных пособий на стенах предлагается использовать **широкоформатные панно** с изображениями природных ландшафтов для осуществления переключения взгляда на режим дальнего зрения. Кроме того, панно помогает смягчать воздействие экологически агрессивного замкнутого пространства.

**ПОДРОБНЕЕ**

Первая технология – режим « динамических поз», или вертикализация позы – самая простая. В. Ф.Базарный предлагает два варианта. Первый – использование настольной конторки, [второй](http://www.pandia.ru/67983/) – там, где это возможно менять позу детей. За столами – сидя, стоя, на ковре – сидя, стоя, лежа. Идеально, и в первом и во втором случае, дети стоят на массажных ковриках, в носочках.

При этом необходимо учитывать [расположение](http://www.pandia.ru/28915/) столов, чтобы у каждого было свободное пространство стоять на массажном коврике. И не в коем случае нельзя насильно заставлять ребенка вставать, пока он не почувствует в этом потребность. Главное в этой технологии не продолжительность стояния, а сам факт смены поз.

Для введения данной технологии необходим предварительный осмотр детей у врача – ортопеда позвоночника и стопы или осмотр у педиатра. Данный режим оказывает благотворное [влияние](http://www.pandia.ru/111856/) на следующие [факторы](http://www.pandia.ru/89937/):

- поддержание физической, психической активности умственной сферы;

- имеет высокие показатели физического развития здоровья;

- повышается иммунная система;

- улучшаются ростовые процессы;

- развивается координация всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психоэмоциональной);

- снижается степень низкой склоняемости головы.

А массаж стоп имеет оздоравливающий [эффект](http://www.pandia.ru/86959/) на [весь](http://www.pandia.ru/69126/) организм в целом, т. к. на стопе имеется проекция всех органов. Улучшается общее состояние, стимулирует активные точки и зоны, повышает иммунную систему, мобилизует внутренние силы организма, является прекрасным средством от плоскостопия. Деткам очень нравиться ходить в носочках по своим массажным коврикам, по дорожке здоровья. Им все это приносит огромную пользу и [удовольствие](http://www.pandia.ru/71329/). На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения перекатывания с пяточки на носочек. Это так легко, просто, доступно, результативно.

Следующая технология – построение занятий в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов. Отличительной особенностью методики является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора.

Сигнальные метки вносят огромное разнообразие в развивающую среду. То снежинки прилетели с прорезями, а в них задания, отгадки. То птицы перелётные прилетели весной, а под ними пропечатанная первая буква из её названия.

Опыт показал, что такие занятия как обучение грамоте, арифметическим действиям, ознакомлении с окружающей природой, художественное воспитание, сюжетно-ролевые игры эффективны в данном режиме, т. к. основную информацию дети получают через зрительный анализатор. А творческий и [вдумчивый](http://www.pandia.ru/54521/) воспитатель проявит [искусство](http://www.pandia.ru/48725/), изобретательность и применит данные технологии в любых режимных моментах.

Самое главное здесь то, что в ответ на каждый [вопрос](http://www.pandia.ru/111931/) дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоническое формирование функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций. Для повышения активности детей применяем вертикализацию поз.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса мы использовали сенсорно-координаторные тренажи, с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов. Методика выполняется следующим образом. В четырех верхних углах размещаю образно-сюжетные изображения. Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных. Все вместе картины составляют единый сюжет. Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр.

Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают [живо](http://www.pandia.ru/51766/) [фиксировать](http://www.pandia.ru/72351/) взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты. Дети с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, это вызывает [положительный](http://www.pandia.ru/45340/) эмоциональный всплеск.

[Данный](http://www.pandia.ru/58809/) тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они не видят [дальше](http://www.pandia.ru/58732/) своего носа. Очень важно, чтобы каждый ребенок находился на своей рабочей дистанции, которая определяется врачом-офтальмологом на [начало](http://www.pandia.ru/118908/) года по результатам обследования на [предмет](http://www.pandia.ru/36033/) остроты зрения и рефракции на оба глаза. При отсутствии врача – офтальмолога воспитатель, по утверждению доктора В. Ф. Базарного, может сам провести [обследование](http://www.pandia.ru/41834/) детей, используя упрощённый осмотр. Все оформление в группе было построено в режиме дальнего зрения, т. к. оно у детей до 11 лет находится в стадии интенсивного развития и главная особенность – наличие дальнозоркой рефракции. Более того: «Природа-матушка рассчитала работу мышц наших [глаз](http://www.pandia.ru/99109/) в режиме дальнего зрения и лишь одна, цилиарная мышца работает в режиме ближнего зрения» В. Ф. Базарный.

С целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств можно использовать зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий.

На стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево-золотистый, восьмерка – ярко-голубым цветом.

Есть несколько режимов выполнения данного тренажа. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. А затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения. Данный тренаж чаще выполняется [после](http://www.pandia.ru/45624/) работы, которая требовала от детей приложения усилий, т. к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию. А также можно использовать офтальмо-тренажеры, электро – офтальмотренажеры, солнечный и лазерный лучик.

Солнышко с разноцветными лучами, где размещается задание, способствует обогащению развивающей среды.

[Бабочка](http://www.pandia.ru/82642/) на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера.

Мыльные пузыри со слогами на боковой стене вызывают огромный интерес для поиска.

В спальне, на потолке, висят: [солнце](http://www.pandia.ru/115933/), [луна](http://www.pandia.ru/59921/), [тучи](http://www.pandia.ru/116447/), радуга, дождь. Все это – огромное количество заданий для зрительного поиска. Дети, в свою [очередь](http://www.pandia.ru/43812/), встают, идут, ищут, находят и радуются своим результатам. При этом лучше и [легче](http://www.pandia.ru/63501/) усваивают материал.

[Спираль](http://www.pandia.ru/115985/) В. Ф.Базарного с цветком в центре и летящей бабочкой по спирали является прекрасным зрительным тренажером для снятия напряжения.

В данной методике важен эмоциональный фон и применяют ее тогда, когда надо растормошить детей. Повышается не только физическая, но и психическая активность детей. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная координация.

[Использование](http://www.pandia.ru/91461/) «экологического панно» и «экологического дерева» вносят огромную экспрессивность в развивающую среду. В зависимости от времени года вывешивается двухметровое панно, на котором изображена природа. У детей на глазах зимой кот ловит рыбу в пруду, а детки ее пересчитывают. Осенью в реке плывут рыбки, а в небе летят [птицы](http://www.pandia.ru/115302/) и каждый может принести загадку или букву. Дети сами подходят к панно и прикрепляют заданный персонаж. Занятия проходят в игровой форме.

Нравится детям шаговый ритм, кистевые и голеностопные упражнения. На начальном этапе испытывали [трудности](http://www.pandia.ru/116413/) с синхронизацией, но постепенно научились сочетать ритм кистевых и голеностопных усилий с логоритмом.

Упражнения для развития правильной осанки влияют не только на внешний вид, но и позволяют не сгибаться в работе режима ближнего зрения, на работу внутренних органов, а именно: сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата и костно-мышечной структуры.

С огромным увлечением они выполняют [алфавит](http://www.pandia.ru/79876/) телодвижения, где, воспринимая названную букву, используется мышечное чувство, соединяя абстрактное представление с мышечным. Они телом рисуют любую букву, а это [движение](http://www.pandia.ru/58942/), мышление, развитие.

Занятия по валеологии и беседы о здоровье дают огромную результативность, и дети осознанно заботятся о своем здоровье, выполняя все приемы по оздоровлению организма.

В. Ф.Базарный выступает за раздельное [обучение](http://www.pandia.ru/42060/) мальчиков и девочек. Но так как группа смешанная, то лучше разделить игровые зоны. У девочек все игры и игрушки, которые формируют женское начало, а у мальчиков – мужское. «Секреты для девочек» учат их нежности, добру, скромности. А мальчиков – мужеству, храбрости, выдержке. ( Занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети в начале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность постепенно увеличивается до половины занятия.

- Режим непроизвольного зрительно-моторного скольжения по траекториям. У детей происходит расширение зрительных горизонтов, развивается творческое воображение и целостное восприятие, значительно улучшается состояние здоровья в целом, повышается двигательная активность).

1. **Зрительная гимнастика**

*Целью зрительной гимнастики является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Гимнастика проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Зрительная гимнастика используется:*

* *для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз*
* *для укрепления мышц глаз*
* *для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)*

Следя за плавными скольжениями шариков в кугельбане, ребенок тренирует глазные мышцы, предупреждая развитие близорукости. Схемы зрительных траекторий используется для разминок и упражнений на зрительную координацию.

На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу-вверх, сверху вниз.

**Гимнастика и Метка на стекле (по Аветисову)** позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики близорукости. Ребенку предлагаем рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

**Пальминг (автор У.Бейтс)**

является разновидностью гимнастики для глаз и как раз-таки помогает им отдохнуть. Этот метод используем на своих занятиях после зрительных нагрузок. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время педагог включает спокойную музыку или читает стихи по лексической теме.

1. **Дыхательная гимнастика** (Традиционные игры и упражнения, Комплексы упражнений по методике Стрельниковой, Сметанкина, см. Книгу и др.)

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Выполнение дыхательной гимнастики способствует координации дыхания и артикуляции, что благотворно влияет на развитие речевых возможностей.

Здоровьесберегающая технология формирования правильного дыхания направлена на:

 1) увеличение объема дыхания и улучшение качества движений дыхательной мускулатуры: силы сокращений и выносливости, что способствует улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания;

 2) автоматизацию нижнее - реберного диафрагмального типа дыхания;

 3) регулирование дыхательного ритма;

 4) формирование навыка правильного дыхания для речи: полноценный вдох - пауза - удлинённый выдох;

 5) формирование темпо-ритмических характеристик речи.

1. **Различные виды массажа**, **в т.ч. элементы рефлексотерапии**

*Рефлексотерапия* - один из методов используемых современной медициной для лечебно-профилактического воздействия на организм человека. Вся поверхность тела человека является рефлесогенной зоной. Особенно уникальны в этом отношении подошвы стоп, на поверхности которых расположено большое количество активных точек, связанных с внутренними органами человека (шипованые и массажные коврики и др.).

1.Такие авторы, как А. Уманская и К. Динейка предлагают **игровой массаж**, который рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится он 2 – 3 раза в день. В него входят такие комплексы упражнений, как “Поиграем с носиком”- различные упражнения на дыхание носом, массаж носа, например: “Носик нюхает приятный запах” (вдох – выдох поочерёдно через левую и правую ноздрю, “Погреем носик”(массаж указательными пальцами переносицы движениями вверх - вниз) .“Носик поёт песенку”(на выдохе дети постукивают указательными пальцами по крыльям носа и поют: “Ба – бо – бу” и тому подобные упражнения. К игровому массажу этих авторов относятся также комплексы упражнений “Поиграем с ручками”, “Поиграем с ушками” и “Поиграем с ножками”.

Для развития интеллекта детей щвейцарский детский психолог Фриц Ауглин предлагает **интеллектуальный массаж**:

1. Оттянуть уши вперёд-назад, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щёк круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями.

4. Массаж век. Сложить пальцы “ножницами” и массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимать от преносицы до крыльев носа.

6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Для снятия стресса тот же автор предлагает **антистрессовый массаж**:

1. Массаж пальцев рук (нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа –слева; массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху –вниз) .

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнение “моем руки”, растирание ладоней и “погреем руки”.

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щёки, шею.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин, “наушники”.

Разновидностью массажа является **точечный массаж ( акупрессура)**.

Для того, чтобы он не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения. Применяется он с целью улучшения протекания нервных процессов путём воздействия на некоторые активные точки. Для работы с дошкольниками может применяться точечный массаж активных жизненных точек по А. А. Уманской .

В работе с детьми возможно применение и такого достижения восточной медицины, как **Су-Джок – терапия**. С помощью шариков и колец дети массируют пальцы, ладони и тем самым активизируется множество точек, находящихся на них. Это оказывает благотворное влияние на весь организм.

*Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла. Эту работу проводить на занятиях перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты.*

Медики Древней Индии и Древнего Китая с давних времён применяли воздействие на поверхности стоп и кистей рук – акупунктуру – для лечения больных.

Возрождению этого метода древних целителей посвятил свои исследования профессор Национального университета в Сеуле (столице Южной Кореи) Пак Чже Ву. В итоге многолетней исследовательской работы Пак Чже Ву понял: человек имеет в своём теле механизм, позволяющий эффективно лечить болезни и заниматься их профилактикой. И этот механизм связан с биологически активными точками кистей и стоп. Ведь большинство движений в своей жизни человек совершает именно руками и ногами.

На основе своих выводов Пак Чже Ву разработал новый подход к рефлексо-терапии: чёткую систему диагностики и лечения, названную профессором двумя корейскими словами: «су»( «кисть») и «джок»( «стопа») .

Первые свои работы о методе Су-Джок Пак Чже Ву опубликовал в 1986г., а уже в 1987г. В Сеуле был создан корейский Институт Су-Джок акупункту-ры, руководителем которого стал основатель метода.

В 1991г. Пак Чже Ву, ставший президентом Международной ассоциации врачей Су-Джок, посетил с лекциями Москву. После его посещения в нашей стране появились филиалы Международной ассоциации Су-Джок – аку-пунктуры. Несколько тысяч частнопрактикующих врачей получили дополнительное образование в академиях Су-Джок, лицензии на право заниматься этим видом рефлексотерапии.

В работе с детьми возможно применение элементов **цуботерапии** (воздействие шариками и пластинами).

**Аурикулотерапия.**

Система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые проецируют все органы и системы человеческого организма (принцип, как и в Су Джоке). Воздействие осуществляется путём массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до лёгкого покраснения и появления чувства тепла. Особенно полезно воздействие на противокозелок, соответствующий проекции головного мозга.

1. **Система работы по развитию мелкой моторики рук.**

* календарно-тематическое планирование пальчиковых игр в старшей и подготовительной группах согласно лексическим темам (игры проводятся на всех видах занятий);
* графические диктанты по лексическим темам в подготовительной группе;
* обводка шаблонов и штриховка изображений согласно лексическим темам на индивидуальных и подгрупповых занятиях;
* различные задания в "сухом бассейне", с раздаточным материалом и т.д.

**Пальчиковая гимнастика, в т.ч. с элементами самомассажа -**

Способствует владению навыками мелкой моторики; помогает развивать речь ребенка; повышает работоспособность коры головного мозга; развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение; снимает тревожность. Пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

**Упражнения в сухом бассейне.**

Сухой бассейн представляет из себя резервуар, заполненный специальными шариками из экологически чистого пластика, что заменяет собой водную среду. Сухой бассейн способствует развитию моторики, координации движений, равновесия, проприоцептивной чувствительности всех сенсорных систем. Упражнения, проводимые в сухом бассейне, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, деятельность желудочно-кишечного тракта, способствуют развитию физических качеств, уменьшают спастику и гиперкинезы, стимулируют функцию паретичных мышц, способствуют увеличению подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей, создают положительный психоэмоциональный настрой.

1. **Развитие общей моторики.**

Комплексы физминуток подобраны согласно лексической теме недели.

**7) Фонетическая ритмика –** это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (звуков, слогов, слов, фраз).

Цели, которые определяют занятия по фонетической ритмике, заключаются в том, чтобы:

 соединить работу речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики;

 развивать фонематический слух и использовать его в ходе формирования и коррекции произносительных навыков.

Все упражнения, содержащие движения и устную речь направлены на:

 нормализацию речевого дыхания и связанной с ним плавностью речи;

 формирование умений изменять силу и высоту голоса, сохраняя нормальный тембр;

 правильное воспроизведение звуков и их сочетаний изолированно, в слогах, словах, фразах;

 восприятие, различение и воспроизведение различных речевых ритмов;

 умение выражать свои эмоции разнообразными интонационными средствами.

**8) Кинезиологические упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия.**

Кинезиологические упражнения А. Л. Сиротюк. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данные методики позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В своей работе можно применять такие упражнения как “Колечко”, “Кулак-ребро-кулак”, “Ухо-нос” ,"Лезгинка", "Лягушка", "Замок". А также упражнения направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

**9) Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.**

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление отдельных частей тела и всего организма. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, и закрывают глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая система работы позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

**10) Ароматерапия – метод профилактики, лечения, реабилитации, основанный на вдыхании воздушной среды, насыщенной летучими компонентами эфирных масел.**

Ароматерапия – воздействие на организм человека запахов.

Исследования ученых показали, что запахи способны управлять работоспособностью и настроением человека.

• Аромат лаванды и розмарина — действует успокаивающе и устраняет состояние стресса.

• Запах лимона и эвкалипта — возбуждает нервную систему и повышает работоспособность.

• Эфирное масло чабреца — успокаивает.

• Мята — снимает головную боль и тошноту.

• Длительное вдыхание лаванды, ромашки, валерьяны, тимьяна, фенхеля и мелиссы — обеспечивает снотворный эффект.

• Эфирные масла базилика, кориандра, дягиля, цедры лимона, майорана, петрушки, эвкалипта — тонизирует.

• Запах вербены — успокаивает перевозбужденную нервную систему у гиперактивных детей.

• Запах настойки ивы — приводит в состояние равновесия нервную систему.

• Запах настойки остролиста — уменьшает злобность, агрессивность.

Все это находится в баночках с завинчивающимися крышками. При вдыхании запаха лаванды прекрасно успокаивается нервная система. Оценка отношения к запахам проводится у всех детей. Им предлагается качественно (нравится, не нравится, отношение нейтральное), оценить свою реакцию на предложенные травы. Учитывается, нет ли аллергии к используемому аромату. Перед началом образовательной деятельности дети выбирают одну баночку с ароматом и вдыхают его.

Дети – чувственные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла положительна. По рекомендациям врача, используются такие эфирные масла, как лаванда, мята, апельсин и др. Масла обладают широким антивирусным и антибактериальным спектром действия, успокаивают нервную систему, уравновешивают психофизическое состояние организма в целом. У детей улучшается их эмоциональное состояние, сон, аппетит, снижается заболеваемость.

**11) Психогимнастика**

**Использование элементов куклотерапии.**

Это особая методика работы с детьми с помощью кукол. Она благоприятно влияет как на речевое, так и на физическое и психическое здоровье в целом. Куклотерапия помогает организовать образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, повышает работоспособность у детей, стабилизирует внимание, сглаживает неврологическую симптоматику.

**Образно-ролевая драмтерапия** — реконструкция поведенческой реакции при разыгрывании специально подобранного сюжета.

**Психодрама** — дети играют не готовые роли, а импровизируют под руководством педагога.

**Либропсихотерапия** — лечебное чтение,

**библиотерапия** — лечение через специально подобранные произведения.

**Сказкотерапия** — психокоррекция средствами сказки – основана на притягательности для детей сказки как вида произведения, позволяющего мечтать, фантазировать.

Внедрение в практику логопедических и общеразвивающих групп нетрадиционных методов коррекционной педагогики позволяет достигнуть высокого качества коррекционно – развивающего процесса и сделать его более эффективным.

**Пескотерапия –** рисование пальцами на песке

**12) Использование элементов фитотерапии.**

Фитотерапия — лечение с помощью лекарственных растений.

Фитотерапевты рекомендуют использовать лекарственные растения при различных речевых аномалиях c целью:

• восстановления умственной и физической работоспособности;

• устранения усталости, вялости, астенического синдрома;

• профилактики нарушений мозгового кровообращения;

• устранения бессонницы, нервозности;

• профилактики и устранения расстройств памяти;

• восстановления мышечного тонуса.

Как это ни печально, но воздух в групповых помещениях сложно назвать свежим, даже если мы регулярно проветриваем их. Выхлопные газы, городская пыль, мебель, линолеум, краска – все это негативно влияет на состояние «групповой» экологии. Оказывается, ситуацию можно исправить, если подобрать очищающие воздух растения. Рекордсмен по эффективности очистки воздуха является **хлорофитум, диффенбахия** поможет в борьбе со стафилоккоками – основными возбудителями острых респираторных заболеваний, ангины, пневмонии. **Алоэ –** поглощает до 90% канцерогенного формальдегида, который исходит от мебели, кроме того, растение содержит фитонциды, которые повышают физическую выносливость, стимулируют деятельность головного мозга и иммунитет. **Традесканция –** помимо отличных воздухоочищающих возможностей, обладает способностью нейтрализовать электромагнитное излучение, к тому же традесканция хорошо увлажняет воздух.**Герань, мирт** – дезинфицирует воздух. **Драцена –** способна удалять из воздуха до 70% бензола, выделяемого напольным покрытием, синтетическими коврами. А если от здания недалеко оживленная трасса, без драцены не обойтись – она легко справится с вредными веществами, попадающими в дом, через форточку, вместе с выхлопными газами. Полезны также **плющ, каланхое, денежное дерево (толстянка), фикус, цикламен, аспарагус и др.**

**13)**В коррекционной педагогике получили широкое распространение такие нетрадиционные методы коррекционного воздействия как музыкотерапия**, хромотерапия, литотерапия, имаготерапия**. Их использование, скорее всего, служат для создания благоприятного эмоционального фона, что в конечном итоге, улучшает эффективность коррекционного воздействия

**Музыкотерапия** — это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Врачуют естественные и искусственные звуки.

Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм:

• замедляют пульс;

увеличивают силу сердечных сокращений;

• способствуют расширению сосудов;

• нормализуют артериальное давление;

• стимулируют пищеварение;

• улучшают аппетит;

• облегчает установление контакта между людьми;

• повышают тонус коры головного мозга;

• улучшает обмен веществ;

• стимулируют дыхание и кровообращение;

• усиливают внимание.

Самый большой эффект от музыки — профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. (В Библии рассказывается о том, что игра на арфе уберегла от приступов безумия царя Саула.)

**Хромотерапия** — терапевтическое воздействие цвета на организм человека.

Помимо зрительных образов глаз выполняет функцию восприятия световой энергии и цветовых эффектов. Изменяя световой и цветовой режимы, можно воздействовать на функции:

- вегетативной нервной системы;

- эндокринных желез.

Синий цвет:

- оказывает успокаивающее воздействие;

- расслабляет;

- снимает спазмы;

- уменьшает головные боли;

- понижает аппетит;

стимулирует умственную деятельность.

Голубой цвет:

• оказывает тормозящее действие при психическом возбуждении.

Фиолетовый цвет:

• угнетает психические и физиологические процессы;

• снижает настроение.

Красный цвет:

• активизирует;

• повышает физическую работоспособность;

• вызывает ощущение теплоты;

• стимулирует психические процессы.

Зеленый цвет:

• успокаивает;

• создает хорошее настроение (поэтому люди любят зеленый лес, луг, зеленовато-голубую воду) ;

• повышает защитные силы организма, способствует угасанию воспалений, стимулирует зрение.

Розовый цвет:

• тонизирующее воздействие.

Желтый цвет:

• вызывает чувство покоя;

• нейтрализует негативные действия.

**Литотерапия** — терапевтическое воздействие камней (минералов) на

организм человека.

Современная фармакология использует для приготовления различных

лекарств более 50 различных минералов. Считается, что минералы координируют циркуляторную систему сосудов и деятельность мозга.

• Авантюрин — уравновешивает эмоции, сохраняет радостное настроение, ясность ума.

• Аквамарин — снимает стрессовое состояние, устраняет фобии.

• Александрит — успокаивает, способствует открытости, общению.

• Алмаз — улучшает функции мозга, усиливает энергетику абстрактного мышления, увеличивает контактность.

• Аметист — снимает головную боль, бессонницу, укрепляет эндокринную систему, увеличивает активность правого полушария мозга.

• Бирюза — уравновешивает эмоции, укрепляет чувство взаимопонимания.

• Жемчуг — укрепляет память, приносит покой и умиротворение.

• Изумруд — устраняет аффекты.

• Кораллы — укрепляют память, избавляют от тиков, контролируют эмоции.

• Малахит — стимулирует работу сердца, кровеносных сосудов, легких.

• Опал — усиливает чувство интуиции.

• Сапфир — помогает при лечении диабета, нарушений костной системы, избавляет от бессонницы.

• Сердолик — укрепляет зубы, стимулирует речь.

**Имаготерапия**—театрализация психотерапевтического процесса (образ). В основе лежит использование пересказа драматического произведения, переход рассказа в заранее запланированный диалог между взрослым и ребенком, развивающий ситуацию.

**Куклотерапия** — один из видов имаготерапии. Основана на идентификации с образом любимого героя (сказки, мультфильма, игрушки).

Используется при:

• нарушениях поведения;

• страхах;

• нарушении коммуникативной сферы.

**14)** В дошкольных группах проводится комплекс **закаливающих мероприятий:**

* воздушное закаливание;
* обширное умывание;
* полоскание горла и рта;
* максимальное пребывание детей на свежем воздухе

**15) Соблюдение режима, в т.ч. двигательного**

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Повышение двигательной активности детей происходит благодаря разным формам работы по физическому воспитанию: утренней гимнастики, занятий по физической культуре, подвижных игр, двигательных разминок, спортивных упражнений, гимнастики пробуждения, закаливающих мероприятий, индивидуальной работы в режиме дня, праздников, развлечений и др.

**16)** Предметное обучение, обусловленное большим количеством занятий, получаемой детьми информации, негативно влияет на здоровье ребенка. Это и умственные перегрузки, уменьшение времени для двигательной активности и свободной деятельности детей. Решение данной проблемы м нашли в **интеграции**. Интеграция - объединение нескольких учебных предметов в один, в котором научные понятия связаны общим смыслом и методами преподавания. Интеграция в детском саду проявляется в том, что суммарное воздействие образовательных компонентов на воспитанников во много раз активнее и предпочтительнее, чем влияние каждого из них по отдельности. Это обеспечивает позитивный результат обучения и воспитания дошкольников.

**Вывод: Значение использования ЗТ в ДОУ**

Творческое сочетание здоровьеукрепляющих и здоровьесберегающих технологий позволяет:

- увеличить плотность двигательной активности,

- улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей.

- [Развивать](http://www.pandia.ru/28753/) функциональную зрелость всех тех систем, на которые падает в школе основная тяжесть всех школьных нагрузок.

-  [Обучить](http://www.pandia.ru/42062/) детей искусству сохранения и укрепления здоровья.

- Повысить работоспособность, внимательность, активность.

- Оказывать стимулирующее влияние на психомоторную и умственную деятельность, что приведёт к устойчивому интересу к знаниям и повышению самоконтроля.

- Дети будут расти доброжелательными, внимательными, заботливыми.

- Улучшаются соматические показатели здоровья дошкольников.

**Литература.**

1. Кащенко В.П. “Педагогическая коррекция” - М.,1994
2. “Логопедия” учебник для пединститутов под ред. Волковой Л.С. - М.,1989
3. Маркова Л.С. “Построение коррекционной среды для дошкольников с ЗПР”, - М.,2005
4. Нестерюк Т., Шкода А. “Гимнастика маленьких волшебников” (элементы йоги для детей)
5. Чистякова М.И. “Психогимнастика” - М.,1995
6. Алямовская В.В. Как воспитать здорового ребенка – М.,1993
7. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. –М., ФИС, 1987
8. .Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. –М., Аркти, 2001
9. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе   жизни у дошкольников – Мозаика-Синтез, 2010
10. Сухомлинский В.А. О воспитании. – М., 1973