

## **Здоровьесберегающие технологии с детьми дошкольного возраста**

В последнее время все более популярными становятся педагогические технологии, которые, помимо обучения и воспитания, предполагают заботу о здоровье детей. Возникает необходимость включения в коррекционную работу физкультминуток, мышечной релаксации, массажа и самомассажа, тренировки тонкой моторики, гимнастики для артикуляционного аппарата, дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики снижения зрения, логоритмика, кинезиологических упражнений. Все вышеперечисленные методы можно отнести к здоровьесберегающим технологиям. Под здоровьесберегающими технологиями мы понимаем такую организацию образовательного процесса, при которой обучение, развитие и воспитание происходит не только без ущерба здоровью, но и способствует его укреплению. Новые стимулы служат для создания благоприятного эмоционального фона и активизируют нарушенные психические функции. Поговорим о них подробнее.

К здоровьесберегающим технологиям в первую очередь стоит отнести **артикуляционную гимнастику** - это упражнения, направленные на укрепление мышц, задействованных в процессе устной речи. Регулярные тренировки улучшат кровоснабжение, снимут спастичность, повысят иннервацию. Артикуляционная гимнастика включает в себя упражнения как для развития общей подвижности и переключаемости органов, так и для отработки так называемых «укладов» - определённых положений губ и языка для правильного произношения конкретных звуков. Комплекс упражнений подбирается логопедом индивидуально в зависимости от специфики нарушений звуковой стороны речи ребенка.

**Дыхательная гимнастика** способствует развитию речевого дыхания, формированию силы, длительности и плавности направленного выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Кроме того, дыхательные упражнения имеют значительный оздоровительный эффект, способствует насыщению крови кислородом, и как следствие, поддерживает работу мозга, сердца, ускоряет обменные процессы и стимулирует вывод токсинов. Дыхательную гимнастику рекомендуют использовать при заикании, слабом речевом выдохе, ринолалии и искривлении носовой перегородки. Особенно следует отметить дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой. Она проста в применении и эффективна. Комплекс, который рекомендован при заикании, состоит из резких вдохов с движениями. Осваивать дыхательную гимнастику Стрельниковой нужно постепенно, начиная с трех базовых упражнений.

1. "Ладони". Спина прямо, согнуть руки в локтях, ладони открыты и повернуты «от себя». Набирать воздух в легкие прерывистыми вдохами и сильно сжимать кулаки. Вдох шумный, через нос. Выдох тихий, через рот. Один подход - это четыре резких вдоха, затем опустить руки и отдохнуть несколько секунд. Постепенно доведите количество подходов до двадцати четырех.

2."Погончики". Спина прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к талии. Во время вдоха резко выбросить кулаки к полу. Затем вернуть кисти к поясу. Один подход - это восемь вдохов, затем отдохнуть несколько секунд. Постепенно доведите количество подходов до восьми.

3."Насос". Спина прямо, ноги на ширине плеч, руки спокойно опущены. Сделать резкий неглубокий наклон вперед и резко выдохнуть. Слегка выпрямиться и повторить поклон и выдох. Спина сутулая, голова понурая. Движения напоминают накачивание велосипедной шины ручным насосом. Один подход - это восемь вдохов, затем отдых отдохнуть несколько секунд. Постепенно доведите количество подходов до двенадцати.

<p><b>Чудо – нос.</b> После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание... Раз, два, три, четыре – Снова дышим: глубже, шире.</p>	<p><b>Ныряние.</b> Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребёнок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает. Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.</p>
<p><b>Каша кипит.</b> Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторить 8 раз.</p>	<p><b>Охота.</b> Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи и т.д.)</p>
<p><b>Шарик.</b> Педагог предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счёт -1, 2, 3, 4 – дети делают 4 глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают.</p>	<p><b>Ветерок.</b> Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок). Можно взять полоску бумаги и дуть на неё легонько.</p>

**Гимнастика глаз** способствует снятию утомления, улучшает кровоснабжение и благотворно влияет на развитие зрительного восприятия. Врачи-офтальмологи рекомендуют такие упражнения использовать и в качестве профилактики, и в комплексном лечении косоглазия, дальнозоркости, близорукости и амблиопии. Отмечают положительное влияние гимнастики на работоспособность и эмоциональный фон обучающихся. Особенно важно использовать упражнения для глаз при коррекции оптической дисграфии.

<p><b>I Комплекс</b> 1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя</p>	<p><b>II Комплекс</b> 1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6</p>
---	---

<p>глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p> <p>3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p>	<p>широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.</p> <p>2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p> <p>3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p> <p>4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо</p>
<p><b>III Комплекс</b></p> <p>Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).</p> <p>1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек). А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.</p> <p>2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.</p> <p>3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.</p> <p>4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза</p>	<p><b>IV Комплекс</b></p> <p>-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.</p> <p>-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.</p> <p>-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.</p> <p>-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.</p> <p>-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.</p>
<p><b>V Комплекс</b></p> <p>Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Закрывают оба глаза, Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. Продолжают стоять с закрытыми глазами. А теперь мы их откроем, через речку мост построим. Открывают глаза, взглядом рисуют мост. Нарисуем букву о, получается легко. Глазами рисуют букву о.</p>	<p><b>VI Комплекс</b></p> <p>«Снежинки».</p> <p>Мы снежинку увидали, Со снежинкою играли. Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели. Вот снежинки полетели, Дети влево посмотрели. Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... Дети смотрят вверх и вниз. Все на землю улеглись. Глазки закрываем,</p>

<p>Вверх поднимем, глянем вниз, Глаза поднимают вверх, опускают вниз. Вправо, влево повернем, Глаза смотрят вправо-влево. Заниматься вновь начнем.</p>	<p>Глазки отдыхают.</p>
<p><b>VII Комплекс</b> «Дождик». Дождик, дождик, пуще лей. Смотрят вверх. Капай, капель не жалея. Смотрят вниз. Только нас не замочи. Делают круговые движения глазами. Зря в окошко не стучи/</p>	<p><b>VIII Комплекс</b> «Рисование носом» Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.</p>

**Упражнения для мелкой моторики (пальчиковая гимнастика)**  
очень разнообразны и регулярно используются в работе всех коррекционных специалистов, т.к. они способствуют развитию речи, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Игры с крупами или песком - это, в первую очередь, релаксация. Кроме того, их часто применяют при автоматизации и дифференциации звуков. Например, можно спрятать несколько мелких игрушек на изучаемый звук в рисе и предложить ребенку их найти и назвать. При стимуляции биологически активных точек на пальцах рук и ступнях, при помощи различных приспособлений (Су-Джок, колючие мячики и валики, рифлёные карандаши, ортопедические коврики различной формы и текстуры) наблюдается оздоровительный эффект и стойкая положительная динамика.

<p>Пальцы делают зарядку, Чтобы меньше уставать. А потом они в тетрадке Будут букочки писать. (Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. )</p>	<p>Этот пальчик маленький - мизинчик удаленький. Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит. Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине. Этот – указательный, пальчик замечательный. Этот пальчик – вот какой, называется большой. Мы ладошкой потрясём, Каждый пальчик разомнём. Раз, два, три, четыре, пять Мы начнём опять писать.</p>
<p>Ёжик топал по дорожке И грибочки нёс в лукошке. Чтоб грибочки сосчитать, Нужно пальцы загибать. (Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой)</p>	<p>Только уставать начнём, Сразу пальцы разожмём, Мы пошире их раздвинем, Посильнее напряжём. (Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно)</p>

руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки.)	сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими.)
Дружно пальчики сгибаем, Крепко кулачки сжимаем. Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем разгибать. (Вытянуть руки вперед, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)	Наши пальчики сплетём И соединим ладошки. А потом как только можно Крепко-накрепко сожмём. (Сплести пальцы рук, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее. Потом опустить руки и слегка потрясти ими.)

**Кинезиологические упражнения** позволяют не только снимать отдельные симптомы, но и напрямую корректировать основные психические процессы: память, внимание, мышление, речь, воображение, восприятие, пространственные представления, мелкую и крупную моторику. Кинезиология предлагает через определенные движения влиять на психологическое и физическое здоровье человека. Рассмотрим механизм такого воздействия. Правое полушарие нашего мозга отвечает за координацию, зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие перерабатывает слуховую информацию, непосредственно участвует в постановке целей и построении программ. Взаимодействие полушарий производится благодаря системе нервных волокон, так называемым мозолистым телом. Если нарушается его проводимость, то нагрузка распределяется неравномерно. Как следствие, страдают пространственная ориентация, эмоциональное реагирование и взаимодействие зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, и тем самым синхронизируют работу полушарий. Таким образом возможно значительно повысить стрессоустойчивость, улучшить мыслительную деятельность, облегчить процесс чтения и письма. В качестве примера приведем комплекс кинезиологических упражнений для координации работы глаз и рук П. и Г.Деннисон и А.Л.Сиротюк. Упражнения рекомендуется выполнять в течение полутора месяцев каждый день по 15-20 минут.

1. «Восьмерки». Исходное положение - стоя. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следите глазами за движениями пальцев. Постепенно увеличивайте размеры восьмерки.	2. «Восьмерки локтями». Разведите ноги в стороны и слегка согните их в коленях. Проведите половину горизонтальной восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Прodelайте то же самое с левой стороной.
3. «Крылья». Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз.	4. «Зеркальное рисование». На стол положите чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками

<p>Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.</p>	<p>зеркально-симметричные рисунки, буквы, геометрические фигуры. Это упражнение помогает синхронизировать работу обоих полушарий, что заметно увеличивает качество работы всего мозга.</p>
<p>5. «Колечко». Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.</p>	<p>6. «Ухо - нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за левое ухо. А, теперь отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте положение рук. Правой рукой возьмитесь на кончик носа, а левой - за правое ухо.</p>
<p>7. «Рисующий слон». Исходное положение - стоя или сидя. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед «хобот слона» и рисуйте геометрические фигуры, затем повторите то же с другой рукой.</p>	<p>8. «Кулак - ребро - ладонь». На столе последовательно выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе. Сделайте 8-10 повторений.</p>
<p>9. «Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.</p>	

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе можно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. («Карусели», «Солнышко и дождик», «Шалтай-болтай»). Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется

интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы

Помимо перечисленных выше здоровьесберегающих технологий можно отнести логопедический массаж и физминутки. Что касается логопедического массажа, то следует отметить строгие требования к квалификации специалиста и условиям его проведения, и обязательно учитывать медицинские показания. Физминутки, или динамические паузы, являются обязательным элементом в структуре любого занятия.

<p>Раз, два - встать пора, Три, четыре - руки шире, Пять, шесть - тихо сесть, Семь, восемь - лень отбросим.</p>	<p>Вот помощники мои, Их как хочешь поверни. Раз, два, три, четыре, пять. Постучали, повернули И работать захотели. Тихо все на место сели.</p>
<p>Раз - подняться, потянуться, Два - нагнуть, разогнуться, Три - в ладоши, три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире, Пять - руками помахать, Шесть - на место тихо встать.</p>	<p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем И вновь писать начнем.</p>
<p>Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам) Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах) Чи, чи, чи (3 хлопка над головой) Печет печка калачи (4 приседания) Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)</p>	<p>Руки кверху поднимаем, А потом их отпускаем. А потом их развернем И к себе скорей прижмем. А потом быстрей, быстрей Хлопай, хлопай веселей.</p>

Таким образом, мы с вами рассмотрели основные технологии здоровьесбережения, которые возможно использовать в коррекционной работе специалистов детских учреждений. Все выше перечисленные методы регулярно применяются на практике. Мы наблюдаем улучшение внимания и восприятия, снятие усталости и снижение тревожности. Благодаря регулярным занятиям, повышается речевая активность, развивается общая и мелкая моторика, тренируется речевое дыхание. Использование данных технологий благотворно влияет на здоровье детей с особенностями в развитии.