***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ***

***В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА.***

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью и здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов, нарушение правила здорового образа жизни. Проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому именно оттого, как будет построен учебный процесс, зависит здоровье наших детей.

Роль учителя-дефектолога учреждения дополнительного образования состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка. Необходимо сформировать у детей основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте на своих занятиях я применяю следующие группы средств:

1.Физкультминутки

2.Пальчиковая гимнастика

3.Дыхательная гимнастика

4.Зрительная гимнастика

5.Самомассаж

6.Цветотерапия

7.Кинезиологические упражнения

8.Су-Джок терапия

Важно поддерживать положительное эмоциональное состояние ребёнка. Для того, чтобы сформировать у ребенка желание заниматься, необходимо создание доброжелательной обстановки на занятии, благоприятного психологического климата в процессе обучения. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей, являются необходимым условием психического здоровья.

Для создания позитивного психологического настроя в начале занятия я использую фразы:

- «Улыбнитесь!»

- «Как вы себя чувствуете?»

- «У вас хорошее настроение?»

- «Я рада вас видеть!» и т.д.

Занятия провожу 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 занятия могут стоять не более 3-5 минут. В это время проходит организационный момент, и мы играем в игры с мячом, например - «Один много», «Скажи ласково», «Повтори», «Живые цифры» и др.

1.*Физминутки.*

Большое значение в предупреждении утомления детей на занятии принадлежит физкультминуткам. Я стараюсь проводить физкультминутки при первых признаках утомления. Комплексы физминуток подобираю согласно лексической теме недели.

2.*Пальчиковая гимнастика.*

Проводится также согласно лексической теме недели. Провожу пальчиковую гимнастику в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, развитию речевого слуха. Эта деятельность вызывает интерес у детей, вызывает эмоциональный настрой.

Использую различные упражнения на развитие мелкой моторики: графические диктанты, обводка шаблонов и штриховка изображений, работа в сухом бассейне, работа в тетрадях и др.

3. *Дыхательная гимнастика.*

 Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Дыхательная гимнастика может включать многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. В каждое занятие включается упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутье во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутье на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

* **«Аист»**- стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).
* **«Комарик»** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.
* **«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

4.*Зрительная гимнастика.*

Основная цель проведения зрительной гимнастики – снятие зрительного напряжения, развитие глазодвигательных функций, укрепление глазных мышц. Для более четкого восприятий упражнений для глаз применяю стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточивания взгляда на предмете, перевод с одного предмета на другой.

*Применяю упражнение с меткой на стекле (по Аветисову)*

Оно позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики близорукости. Ребенку предлагаем рассмотреть круг (цветок), наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом, например дом и рассказать, что он там видит.

*Пальминг (автор У.Бейтс)*

 Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз таки помогает им отдохнуть. Этот метод использую 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 включаю спокойную музыку или читаю стихи по лексической теме.

5. *Самомассаж.*

На своих занятиях я использую приемы самомассажа: это массаж, выполняемый самим ребенком. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Нейрофизиологи говорят: «Руки и уши – вышедший наружу мозг», потому что в этих частях тела находятся нервные окончания, БАТ, посылающие импульсы к разным частям тела и органам.

Расположение БАТ на голове:

* точка на лбу между бровями;
* точка по краям крыльев носа (снимаем заложенность носа и восстанавливаем обоняние);
* точки на ушной раковине - Аурикулярный массаж (аурикула – ушная раковина).
1. Самомассаж ушных раковин производим одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук
2. При этом используем такие приёмы массажа, как разминание, растирание, поглаживание.
3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.
4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.
5. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

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 проводим на занятиях перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты.

Процедуру самомассажа провожу в игровой стихотворной форме. Все движения должны приносить ребёнку удовольствие (использую мячики, грецкие орехи, карандаши и др. предметы). Например, с массажным мячиком:

По столу я мяч катаю,

из-под рук не выпускаю,

взад - вперёд я мяч качу,

 вправо - влево, как хочу!

Взяли ушки за макушки

(Большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…(Несильно потянуть вверх)

Пощипали…(Несильные нажимы пальцами)

Вниз до мочек добежали.

(С постепенным   продвижением вниз)

Мочки надо пощипать:

(Пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять...

(Приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

(Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

 6.*Цветотерапия.*

Цветотерапия – метод лечение цветом, который стал сегодня очень популярным. При помощи определенных цветов можно корректировать психоэмоциональное состояние ребенка. Для этого надо знать, как они влияют на наш организм. Во время занятий просматриваем с детьми слайды-презентации, посвящённые определённому цвету. Также дети очень любят рисовать радугу.

7. *Кинезиологические упражнения.*

 Кинезиолоические упражнения по методике А.А. Сиротюк. Эти упражнения, необходимые для становления многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка и расширить границы возможностей его мозга. Кинезиологические упражнения направлены на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов, и синхронизации работы двух полушарий коры головного мозга. У ребенка формируется быстрота нервных импульсов от рецепторов руки к центру речи головного мозга. В результате реализуется внутренняя потребность отражать свою речь в движении, т.е. помогать выразить свою мысль в речи и дополнить эмоциональное состояние движением руки, тела, взглядом, кистью и т.п.

Здесь используются такие упражнения, как

* «Кулак-ребро-кулак»,
* «Ухо-нос», «Колечко»,
* «Лезгинка»,
* «Замок» и др.

 Например, кинезиологическое упражнение «Ухо – нос – хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

Обучение детей навыкам релаксации начинаю с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому детям предлагается перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер и т.д. При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным.

Упражнение «Штангист-тряпичная кукла»: Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... И бросаем!

Для изображения оловянных солдатиков встать прямо, сжать пальцы в кулак, сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног и корпуса. После напряжения рук и ног расслабить всё тело. Наши ручки и ножки висят, как у тряпичной куклы, посмотрите на куклу (кукла сидит на стульчике перед детьми).

**Тонирование** представляет собой произнесение или напевание гласных звуков, ежедневно в течение 5 минут рекомендуется выполнять следующие упражнения. Давайте все вместе сейчас потонируем:

* «Мычание» – расслабить челюсть и ощутить энергию мычания внутри организма. Можно положить руки к щекам и следить, как генерируется вибрация во рту. Это упражнение восстанавливает голос в случае ларингита и подготавливает связки перед речевой нагрузкой.
* «А-А-А» расслабили челюсть и произносим звук вместе с выдохом.
* «И-И-И» - действует как кофеин, может после усталости повысить активность организма и стимулировать мозг.

 8. *Су Джок терапия.*

Су-Джок акупунктура – последнее достижение Восточной медицины. Поистине удивительные результаты даёт массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинок, прищепок, плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов. Такой массаж не только оказывает благотворное влияние на весь организм, но также помогает решать наши коррекционные задачи: активизирует мозг, развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речедвигательных анализаторов, способствует развитию речи, внимания, памяти, образного и абстрактного мышления, оптико-пространственного восприятия и мелкой моторики рук, так необходимых для успешной подготовки детей в школе.

Материалы, применяемые в работе:

* шарики Су-Джок,
* пружинки,
* бельевые прищепки,
* резиночки для волос,
* каштаны,
* грецкие и лесные орехи,
* горох, фасоль, рис, гречка,
* веточки новогодних ёлок,
* сосновые, еловые, кедровые шишки,
* мелкие предметы,
* различные массажёры,
* эспандеры,
* щётки, мочалки, перчатки, скрепки,
* мячи разных размеров,
* шестигранные карандаши,
* бумага.

 **В результате использования приёмов здоровьесберегающих  технологий в моей работе:**

* повышается уровень обучаемости, улучшаются внимание детей;
* преодолеваются психологические трудности, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;
* повышается речевая активность;
* развиваются глазодвигательные мыщцы и снимается усталость с глаз, развивается общая и мелкая моторика;
* формируются двигательные умения и навыки
* формируется правильное речевое дыхание

 Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий при обучении детей позволяет сохранить уровень их здоровья и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.