**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65

тел. +7 (38557) 7-59-69, 7-59-70

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

**Консультация для педагогов на тему:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ»**

**Подготовила:**

Учитель-логопед Сердюк А.А.

**Консультация для педагогов**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ»**

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. При воспитании детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания. Это затрудняет восприятие, ослабляет [познавательную деятельность](http://www.pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/), снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении в группах для детей с ОВЗ не вызывает ни у кого сомнения.

*Здоровьесберегающие технологии* — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие *принципы*:

* «Не навреди!»
* Принцип непрерывности, т. е. систематически, постоянно;
* Индивидуальности - соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний.

В настоящее время в ДОУ в работе с детьми с ОВЗ реализуются следующие *здоровьесберегающие технологии*:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (дыхательная и [артикуляционная](http://pandia.ru/text/category/artikulyatciya/) гимнастика, зрительная гимнастика, физкультурные и динамические паузы, релаксация, психогимнастика, подвижные, пальчиковые игры, гимнастика пробуждения).

2. Обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия с учетом индивидуальных возможностей детей с ОВЗ, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, массаж, самомассаж, коммуникативные игры, театрализованная деятельность и другие).

3. Коррекционные (технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, [логопедический](http://www.pandia.ru/text/category/logopediya/) массаж, психогимнастика, логоритмика, песочная терапия).

Теперь подробнее рассмотрим наиболее часто применяемые из здоровьесберегающих технологий.

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

***Динамические паузы*** способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами непосредственной образовательной деятельности. В результате активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Можно использовать с элементами дыхательной гимнастики.

***Физкультминутки*** проводятся во время организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.

***Подвижные игры*** являются важнейшим ежедневным занятием с детьми с ОВЗ. Предусмотренные планированием игры проводятся на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей.

***Релаксация*** – специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Проводятся в любом подходящем, проветриваемом помещении. Длительность зависит от индивидуальных особенностей нервной системы детей.

***Пальчиковая гимнастика*** направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребенка. Рекомендуются детям с речевыми проблемами.

Выделяют следующие виды пальчиковой гимнастики:

Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением.

Игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль и т. д.).

Игры с пособиями (игры-шнуровки, игрушки с прищепками, пальчиковый театр).

Развитие мелкой моторики проводятся ежедневно, в любое удобное время, а также и в НОД.

***Дыхательная гимнастика*** — это система упражнений на развитие речевого дыхания. Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

- нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

В работе с детьми используются дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью развивающей предметно-пространственной среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры). Проводятся в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физкультурных минутках в хорошо проветриваемом помещении через час после приема пищи.

***Артикуляционная гимнастика***. Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте, до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей, но не должен превышать рекомендованной продолжительности). Рекомендуется детям с ОНР.

***Упражнения для глаз*** проводятся с целью: укрепления глазных мышц нарушений зрения, переутомления; снятия напряжения; общего оздоровления зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя, при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Длительность 2 — 4 мин.

Детям с нарушением зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Используется в любое [свободное время](http://pandia.ru/text/category/vremya_svobodnoe/), во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

**2. Обучение здоровому образу жизни:**

***Физкультурные занятия*** проводятся инструктором по физической культуре в соответствии с программными требованиями.

***Утренняя гимнастика*** проводится перед завтраком. Формы и методы проведения, длительность зависит от возрастных особенностей детей.

***Гимнастика пробуждения*** проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Проводится ежедневно, состоит из упражнений в кровати, закаливающих мероприятий.

***Самомассаж*** – это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое с помощью специального оборудования: массажные мячики, деревянные массажеры. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Рекомендуется детям с гипертонусом мышц.

**3. Коррекционные технологии:**

***Психогимнастика***. Одним из ее составляющих является мимическая гимнастика. Для детей с ОВЗ большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

- познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей; развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

- усилить глубину и устойчивость чувств; разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Проводится в НОД как часть занятия.

***Логоритмика.*** Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, память зрительную, слуховую, моторную; ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи. Проводится как часть НОД.

***Музыкотерапия и звукотерапия*** (лечение звуками природы) заключается в музыкальном сопровождении режимных моментов и занятий. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

***Сказкотерапия***. Многие игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаю сказками, которые придумываю сама и дети, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Воспитатель должен создать такие условия, при которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая, учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Использование здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-образовательной работы с детьми с ОВЗ способствует:

* повышению работоспособности, выносливости детей;
* развитию психических процессов;
* формированию, развитию двигательных умений и навыков; развитию общей и мелкой моторики;
* способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.