**Доклад по теме: «Оздоровительные мероприятия в коррекционной группе для детей с ОВЗ с ЗПР» (из опыта работы).**

Уважаемые, участники конференции, разрешите представить, Вашему вниманию, свой опыт работы по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении, с детьми старшего дошкольного возраста с ОВЗ с ЗПР. Мне бы хотелось поделиться опытом проведения бодрящей гимнастики после дневного сна.

Почему, это так важно для, детей с ОВЗ с ЗПР??? В чём особенности, этих детей, чем и как помогает, им, в развитии бодрящая гимнастика???

Особенность, детей, с ОВЗ с ЗПР в том, что: функционально, они, отстают от своих сверстников на 2 – 3 года, физические и психические функции их не зрелы, это проявляется в: нарушениях когнитивной сферы – памяти, внимании, мышлении; незрелости эмоционально – волевой сферы; эмоциональной неустойчивости. Их, особенности проявляются не только в нарушении когниций, особенностей поведения, но к этим нарушениям добавляется ещё и общая соматическая ослабленность. Такие, дети: подвержены частым простудным заболеваниям, имеют проблемы с опорно двигательным аппаратом и ряд других не менее серьёзных проблем со здоровьем.

На сегодняшний день, одной из важных задач, нашей работы в коррекционной группе, является: укрепление физического и психического здоровья, своих воспитанников.

В нашей группе, с учётом режима дня, осуществляется постепенный подъём, детей; это объясняется особенностями, детей с ОВЗ с ЗПР, их быстрой истощаемостью: как физической, так и психической; медленным включением в работу, медленным пробуждением; таким детям, в силу их особенностей – требуется больше времени на отдых и восстановление. В своей работе, я делаю упор на индивидуальные особенности, воспитанников.

Бодрящая гимнастика, начинается с постепенного, плавного пробуждения; сначала упражнения проводятся лёжа в кровати: с использованием классической спокойной музыки, проводятся упражнения на релаксацию с включением дыхательной гимнастики. Далее, можно предложить, детям: потянуться, поднять и опустить ноги; повернуться на бочок, на живот, на спину.

После разминки, дети, продолжают заниматься на массажных ковриках. Массажные коврики выполнены из высококачественного материала в виде пазла – конструктора, с различной по текстуре поверхностью, оформлены в яркой цветовой гамме.

На массажных ковриках можно отрабатывать разные виды ходьбы, такие как: на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. А также выполнять такие виды движения, как: скользящие движения по поверхности вверх – вниз, круговые движения ступнями, сгибание и разгибание пальчиков ног, соединение стоп, можно стоять попеременно на одной и другой ноге, воспроизводить лёгкий бег по плоскости коврика.

Полезны ли такие занятия, ослабленным детям и чем??? Несомненно полезны.

Упражнения с использованием массажных ковриков позволяют: формировать правильный свод стопы, укрепляют иммунную систему – которая позволяет легче переносить инфекционные заболевания, позволяют активизировать работу нервной системы и улучшать память, заменяют прогулки босиком и делают это безопасным, способствуют – профилактике плоскостопия, сколиоза и других патологий опорно – двигательного аппарата; тренируют мышечную ткань.

Также в работе с, детьми, используются гимнастические палки и массажные мячики – их можно прокатывать в направлении назад – вперёд, сидя на стуле.

Во время выполнения упражнений, необходимо следить за осанкой детей; упражнения выполняются в сочетании с дыхательной гимнастикой.

Очень, важен положительный эмоциональный настрой, воспитанников и даже, если, ребёнку, трудно даются те или иные упражнения в силу своих индивидуальных особенностей – необходимо мотивировать, его, на успех, всячески подбадривая, поддерживая, его.

Бодрящая гимнастика после дневного сна, позволяет организму проснуться, постепенно включиться в работу всем органам и системам. Бодрящая гимнастика, несёт в себе не только оздоровительную функцию, но и позволяет подойти к каждому, ребёнку, с учётом его индивидуальных особенностей. А самому ребёнку – выполнять упражнения в свойственном ему темпе. Бодрящая гимнастика несёт в себе ещё и охранительную функцию, она действует щадящим образом на неокрепшую психику, особого ребёнка.

Что несомненно важно для, детей с ОВЗ с ЗПР, важно для охраны их психического и физического здоровья, для его укрепления.

Очень, рада была поделиться с, Вами, опытом, своей, работы.

Спасибо за внимание!!!