**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Кафедра дошкольного образования**

**ПРОЕКТНАЯ РАБОТА**

Сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством здоровьесберегающих технологий.

ВЫПОЛНИЛА:

Александрова Вера Сергеевна,

воспитатель МБДОУ № 5 г. Мончегорска.

 РУКОВОДИТЕЛЬ:

Дубровина Наталья Игоревна,

старший преподаватель

кафедры дошкольного образования

Мурманск

2021

Введение

В последние годы много говорится об ухудшении здоровья детей. Стрессовые социальные, экологические, психические нагрузки, уменьшение двигательной активности всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. Поэтому одной из важнейших задач на современном этапе образования является сохранение и укрепление здоровья.

В настоящее время большой процент детей дошкольного и школьного возраста, проживающих в Российской Федерации, относятся к категории детей с ограниченными возможностями **,** вызванными различными отклонениями в состоянии здоровья**.**

Логопедическая практика показывает**,** что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием. Дети с ограниченными возможностями здоровья, помимо речевых нарушений, а также нарушений познавательной деятельности, характеризуются нарушением двигательной сферы, ослабленным здоровьем**.**Ограниченные возможности здоровья препятствуют освоению образовательных программ и являются предпосылкой к нарушению взаимодействия детей с окружающим миром, обуславливают возникновение отклонений в их психическом развитии.

Поэтому сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения - одна из приоритетных задач современной педагогики. Согласно основным положениям Федеральных Государственных Стандартов дошкольного образования, особое внимание уделяется организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья. Вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического здоровья позволят предотвратить или минимизировать вторичные по своему характеру нарушения, а также способствует их успешной социализации.

Увеличение числа детей с речевой патологией с сопутствующими физическими, психическими и социальными расстройствами.

Таким образом, возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данной категорией детей, усовершенствование традиционных методов коррекционного воздействия, а также использование новых, эффективных форм и методов обучения. В связи с этим актуальным становится вопрос о внедрении в практику логопедической работы с детьми ОВЗ здоровьесберегающих образовательных технологи

Здоровьесберегающая технология - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога.

Грамотное использование этих технологий помогут достичь максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. Главное назначение таких новых технологий - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное - самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Вот десять «золотых*»* правил здоровьесбережения, которые относятся и к нам ,воспитателям:

• Соблюдайте режим дня!

• Обращайте больше внимания на питание!

• Больше двигайтесь!

• Спите в прохладной комнате!

• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Гоните прочь уныние и хандру!

• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

• Желайте себе и окружающим только добра!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников без ущерба для их здоровья.

Цели и задачи

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Задачи здоровьесбережения

1.Развитие психомоторных и речемоторные функции;

2. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через развитие дыхательной, системы

3. Стимулирование развития произвольной регуляции движения.

4.Формирование артикуляционной моторики и развитие речевого аппарата.

5. Развитие мелкой моторики.

6. Развитие речи.

7. Формирование мотивационной готовности к регулярному применению полученных навыков.

8.Привлечение родителей для активного участия во всех мероприятиях, проводимых в детском саду, по использованию инновационных и здоровьесберегающих технологий в развитии речи детей.

Основная часть

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие педагогические технологии могут применяться в различных видах деятельности и делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья,
2. Технологии обучения здоровому образу жизни,
3. Коррекционные технологии.

В ДОУ созданы условия для здоровьесберегающего образовательного процесса, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме. Педагоги и специалисты используют с детьми следующие технологии:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья. К ним относятся:
* относятся: динамические паузы,
* подвижные и спортивные игры,
* релаксация, гимнастика пальчиковая,
* гимнастика для глаз,
* гимнастика дыхательная,
* динамическая гимнастика.
* технологии обучения здоровому образу жизни, такие как:
* физкультурные занятия,
* точечный массаж и самомассаж кистей рук,
* занятия в бассейне.
* коррекционные технологии:
* сказкотерапия,
* песочная терапия,
* су-джок терапия,
* музыкотерапия.

Здоровьесберегающие технологии рассматриваются как фактор эффективного образования и как метод формирования, укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста, что в наше время является особенно актуальной задачей. Важно отметить, что эффективность образования напрямую зависит от полноценной реализации здоровьесберегающих программ в образовании детей с ОВЗ - это, прежде всего, совместная, однонаправленная работа медиков, педагогов и родителей.

Комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий, которые можно проводить в дошкольном учреждении, позволяют создать оптимальные условия для формирования культуры здорового образа жизни и улучшают качество здоровья каждого ребёнка.

Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в нашем учреждении

Общеукрепляющая гимнастика– это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Пальчиковая гимнастика. Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата. Даже в фольклоре существует масса потешек, в которых сочетается речь с движением рук. Видимо, уже в древности была подмечена взаимосвязь этих процессов. У детей с задержкой речевого развития очень часто наблюдается недостаточность двигательной сферы, в том числе недостаточная координация мелкой моторики пальцев рук. У таких детей развитие движений пальцев подготовит почву для последующего формирования речи.

Физкультурные минутки. Использование физкультминуток во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомления у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

Упражнения для глазпроводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости

Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объём лёгких, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка.

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем центральной нервной системы. Каждый из органов речи имеет свою функцию, нарушение одной из них отразится на деятельности других органов.

Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды.

Этапы работы по развитию дыхания

1 этап – формирование правильного неречевого дыхания.

2 этап – развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания, который направлен на расслабление и напряжение мышц диафрагмы.

3 этап – развитие речевого дыхания. Работу на данном этапе проводят без использования оборудования, только на речевом материале.

Гимнастика пробуждения проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Корригирующая гимнастика(ходьба по корригирующей дорожке). Цель такой гимнастики - укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия.

Песочная терапия**.**Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Принцип «терапии песком» был предложен Карлом Густавом Юнгом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека «возиться» с песком, и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. Реальное «проживание», проигрывание, проговаривание, заучивание небольших текстов (стихотворений, загадок), пересказ всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр во время песочной терапии упрощает процесс понимания, усвоения, запоминания. На основе этого принципа осуществляется взаимный переход воображаемого в реальное, и наоборот. В песочной игре ребенок и педагог легко обмениваются идеями, мыслят чувствами, что позволяет построить партнерские, доверительные отношения.

СУ-ДЖОК-терапия**.**Метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Су-джок – это не знахарство и не целительская практика, это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность.

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 теплового эффекта.

Формирование культурно-гигиенических навыков. Воспитание у детей привычек к чистоте, аккуратности, порядку, навыков культуры еды, как необъемлемой части культуры поведения. Задача эта сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным.

Обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо) является частью КГН, эффективное закаливающее мероприятие и расслабляющее.

Релаксация- специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются.

Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д.

 Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Самомассаж– это массаж, выполняемый самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое руками с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, бигуди, деревянные массажеры, массажеры горохом, фасолью.

Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас.

«Сухой» бассейн**.**Занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности. Шарики в бассейне действуют как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц и торможения гиперкинезов. Применяя в работе здоровьесберегающие педагогических технологии, педагоги могут способствовать:

* повышению результативности воспитательно-образовательного процесса,
* формированию у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников,
* обеспечению индивидуального подхода к каждому ребенку.

Вывод

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка речевой среды способствует решению задач гармоничного развития дошкольников более результативно, активизирует психические процессы и формирует личность ребенка в целом и дает положительные результаты.

* снижение уровня заболеваемости;
* повышение работоспособности, выносливости;
* развитие психических процессов;
* улучшение зрения;
* формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
* развитие общей и мелкой моторики;
* повышение речевой активности;
* увеличение уровня социальной адаптации.

Подводя итоги, я хотела бы ещё раз подчеркнуть, что здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

Используемая литература

1. Т.Б. Буденная Логопедическая гимнастика Санкт – Петербург
2. «Детство – прогресс» 2001 год.
3. М.Ю. Картушина Логоритмические занятия в детском саду. Москва «Сфера» 2003год.
4. Е.А.Каралашвили Физкультурная минутка. Динамические упражнения. Москва ТЦ « Сфера» 2001 год.
5. С.В. Коноваленко Развитие познавательной деятельности у детей. Москва Гном – Пресс, Новая школа 1998 года
6. Е.Н. Краузе Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. СПб: Корона 2004год.
7. О.В. Узорова Е.А. Нефедова Физкультурные минутки Москва ООО « Издательство Астрель», ООО « Издательство АСТ», ЗАО НПП « Ермак»2004 год.
8. Т.Е Филичева Н.А. Чевелева Г.В. Чиркина Основы логопедии – Москва Просвещение 1989 год .
9. Е.Л. Набойкина Сказки и игры с « особым» ребенком. СПб. 2003 год.
10. Е.А. Алябьева Психогимнастика в детском саду. Москва 2003 год.
11. Е.А. Алябьева Развитие воображения и речи детей 4-7 лет Москва 2005 год.
12. М.Ю. Картушина Быть здоровыми хотим Москва 2004 год
13. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: И.Ц. Сфера, 2007
14. П.Деннисон ., Г.Деннисон Гимнастика для развития умственных возможностей «Брейн Джим» /перевод с английского А.В. Малушиной. М.: Изд-во Рос.откр. ун-та, 1992
15. Е.А.Дьякова**.**Логопедический массаж.- М., 2004
16. Е.А.Каралашвили, Физкультурная минутка. Динамические упражнения. - М.: ТЦ «Сфера», 2001
17. Е.Л..Ковалева ., Ю.И. Остапенко Учиться легко и весело. Практическое пособие по образовательнойкинесиологии. – Волгоград «Перемена», 1996г.
18. В.В. Нищева . Система коррекционной работы. - СПб.: Детство Пресс, 2001
19. Е.Л.Новикова .Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников. - М., 1999.
20. Е.Л.Новикова .Здоровьесберегающая технология формирования правильного речевого дыхания у детей 6 лет с ОНР //Дошкольная педагогика, 2007 - №1
21. З.А.Репина Нейропсихологическое изучение детей с тяжелыми дефектами речи. — Екатеринбург, 1996
22. Н.Семенова Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. — СПб., 2002.
23. О.В., Узорова, Е.А.Нефедова, . Пальчиковая гимнастика. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.
24. Н.А.Фомина В ритме музыки дышать веселее. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика на основе методики Стрельниковой А.Н. :Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2001
25. М.И.Чистякова Психогимнастика. — М., 1990