

Здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя группы компенсирующей направленности Новоселовой Маргариты Александровны.

*«Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
/В. А. Сухомлинский/*

Цель работы: Обеспечить дошкольникам возможность сохранения здоровья, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка – дошкольника.

Задачи:

1. Сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
2. Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;
3. Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья;
4. Сформировать необходимые знания, умения и навыки для здорового для сохранения и совершенствования здоровья;
5. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Актуальность:

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Главная задача, стоящая перед нами, — снижение риска развития хронических заболеваний, укрепление и развитие имеющегося ресурса здоровья. Таким образом, одним из направлений в своей работе выделила введение здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность, в формировании здорового образа жизни.

Одна из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного воспитания – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. К сожалению, и в нашем ДОО с

каждым годом растет количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

В настоящее время проблеме воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития уделяется значительное внимание, как в сфере науки, так и практики. Это обусловлено тенденцией к увеличению количества детей с проблемами в развитии.

В нашей группе из 13 детей: 7 дошкольников с ЗПР, 1 - с умственной отсталостью, 4 - с ТНР. Дети с ЗПР – многочисленная категория, разнородная по своему составу. Такие дети 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 ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности. Неблагоприятные микросоциальные условия, психотравмирующие ситуации являются еще одной причиной ЗПР у детей. Дети с речевыми недостатками (ТНР), как правило, отличаются от своих сверстников свойственными им некоторыми особенностями как физического (нарушение органов артикуляционного аппарата; нарушение дыхания и голосообразования; нарушение общей и мелкой моторики; расторможенность и заторможенность мышечного напряжения; заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости)), так и нервно-психического развития (повышенная утомляемость; эмоциональная возбудимость; двигательное беспокойство; неустойчивость и истощаемость нервных процессов, отсутствие длительных волевых усилий и т. д.) Поэтому воспитателю коррекционной группы и другим педагогам, работающим с такими детьми, приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, на основе технологии здоровьесбережения, цель которой - оптимизация процесса коррекции речи и обеспечение оздоровления, поддержание и обогащения здоровья детей.

Тема здоровья детей на современном этапе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач педагогики. А для детей с нарушением речи задача

сохранения и укрепления здоровья особенно важна и актуальна, поскольку в логопедической практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Своевременная организация коррекционного воздействия является основным фактором, обуславливающим социальную адаптацию и реабилитацию проблемного ребенка. На сегодняшний день в научных исследованиях убедительно показано и подтверждено практикой, что наибольшие педагогические возможности для преодоления недостатков в развитии ребёнка имеются в период раннего и дошкольного детства, т. к. в этот период психика наиболее пластична. Поэтому в образовательных учреждениях стали открывать специализированные группы, различные центры и т.д.

Такого рода инклюзивное образование для детей с нарушениями в развитии осуществляется на базе МБДОУ д/с № 2 с. Ермаковское. В данном учреждении коррекционно-педагогическое воздействие направлено на преодоление и предупреждение вторичных нарушений развития, а также на формирование определенного круга знаний и умений, необходимых для успешной подготовки детей к дальнейшей жизни и к обучению в школе.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе нашей группы имеют два основных направления оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Основной задачей в работе с такими детьми является повышение уровня психического развития ребенка: интеллектуального, эмоционального, социального и очень главным аспектом является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка.

Реализация данных задач осуществляется совместно с воспитателями, младшими воспитателями, музыкальным руководителем, медицинскими работниками, инструктором по физической культуре, учителем-логопедом, педагогом-психологом, а так же конструктивное партнерство семьи позволяет маленькому ребёнку с определёнными проблемами полноценно жить и развиваться.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Укрепление материально – технической базы:

В спортивном зале имеется: несколько гимнастических скамеек, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли, скакалки, гимнастические палки. Приобрели: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, дорожки здоровья, тактильные дорожки, тренажеры.

В нашей группе есть различные виды картотек: подвижные игры, картотека физкультминуток и пальчиковых игр, дидактические, дыхательная гимнастика,

гимнастика после сна, комплекс кинезиологических упражнений, утренняя гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, зрительная гимнастика, комплексы самомассажа, ритмопластики, релаксационные упражнения, артикуляционная гимнастика.

В нашей группе имеется спортивный уголок, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми в компенсирующей группе является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только идет освоение Программы и разностороннее развитие, но и укрепление здоровья ребенка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии.

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.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья

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

- «Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;
- индивидуальности - соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний.
- педагогическая поддержка - помощь педагога ребенку, испытывающему трудность, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта;
- профессиональное сотрудничество, взаимодействие специалистов и воспитателей в процессе организации здоровьесберегающего педпроцесса;
- систематичность и последовательность в организации данного процесса.

Взаимодействие с детьми.

Работа с детьми осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, учителем-логопедом, педагогом — психологом, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре, старшим воспитателем. Она включает в себя: диагностику; полноценное питание; организацию двигательной активности;

создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.

В группе всегда соблюдаю режим дня, режим освещённости, расстановку мебели, обеспечиваю её соответствие росту детей. Все виды деятельности детей в течение дня планирую таким образом, чтобы не допускать переутомления.

Провожу работу по формированию у детей культуры здоровья, мотивации к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье, в детском саду, внимательное отношение к своему здоровью.

Тщательно планирую режим двигательной активности детей в течении всего дня, подвижные игры: малой и большой подвижности, труд детей, сюжетно-ролевые игры, физкультурные занятия, динамические паузы; стремлюсь к тому, чтобы деятельность детей была разнообразной, увлекательной и содержательной.

1. *Диагностику проводят:* воспитатели групп;

2. *Принципы организации полноценного питания:* гигиена приема пищи; выполнение режима питания; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; индивидуальный подход к детям во время питания. Чесочно-луковые закуски, соки, фрукты.

3. *Закаливание детей включает систему мероприятий:* элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, хождение по «Дорожке здоровья» после сна);

Здоровьесберегающие технологии, которые применяются в коррекционной работе нашей группы.

В настоящее время в нашем детском саду в работе с детьми реализую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Физкультурно – оздоровительные.
2. Медико - профилактические.
3. Коррекционно – развивающие.

Теперь подробнее рассмотрим каждую из здоровьесберегающих технологий

1. Технологии физкультурно - оздоровительные:

- физкультурные занятия,
- оздоровительные упражнения после сна,
- физкультурные досуги,
- физкультурные праздники,
- центр двигательной активности в группах,
- закаливание,
- оздоровительно-дозированный бег,
- беседы об основах ЗОЖ,
- игры на прогулке,
- самостоятельная организованная двигательная деятельность детей,
- режим двигательной активности и динамические паузы.

2 Медико - профилактические:

- гигиена режима,
- полноценное питание,
- прогулки,
- проветривание группы,
- кварцевание,
- общий массаж,
- полоскание рта после еды,
- использование для питья «Чистой воды»,
- фитотерапия,
- витаминотерапия,
- санитарно-просветительская работа.

3. Коррекционно - развивающие:

- элементы нейропсихологической коррекции и абилитации,
- формирования пространственного восприятия,
- дыхательная гимнастика по Стрельниковой,
- элементы сенсорной интеграции,
- утренняя коррекционно – оздоровительная гимнастика,
- самомассаж,
- психогимнастика и релаксационные паузы,
- массаж,
- артикуляционная гимнастика,
- пальчиковая гимнастика,
- логоритмика,
- познавательно – исследовательская деятельность.

В этих формах работы для достижения наилучшего результата были использованы:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз, логоритмика)
- Технологии обучения здоровому образу жизни (НОД (физическая культура), утренняя гимнастика, точечный массаж, самомассаж, Су – Джок).
- Коррекционные технологии (музыкотерапия, непосредственно коррекционные занятия с учителем-логопедом).

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- *Ритмопластика* проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.
- *Подвижные и спортивные игры* — проводятся ежедневно для всех возрастных групп, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате-малой, со средней степенью подвижности.
- *Релаксация* — проводится для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

- *Пальчиковая гимнастика* — проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

- *Гимнастика для глаз* — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

- *Дыхательная гимнастика* — обеспечить проветривание помещения. Проводится после интенсивных физических упражнений, как часть утренней гимнастики или НОД по физ.воспитанию.

- *Гимнастика после сна. Хождение по «Дорожке Здоровья»*

- *Артикуляционная гимнастика* — профилактика и коррекция речевых нарушений с детьми. Проводится каждое утро.

- *Физкультминутки* – при каждой образовательной деятельности.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- *Утренняя гимнастика* — проводится ежедневно 6-8 мин. Три дня общая, четверг, пятница – оздоровительная по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, хождение по «дорожке здоровья»

- *Физкультурные занятия* — проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице, если погода плохая то в зале. Ранний возраст — в групповой комнате и в зале, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.

- *Самомассаж* — проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

- *Активный отдых* — физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья».

- *Проектная деятельность* «Витаминный калейдоскоп», «Витаминный огород» и т.д.

- *Дидактические игры* – проводятся в свободное время.

3. Коррекционные технологии:

- Технологии коррекции поведения (работа с агрессивными, тревожными детьми). Проводится педагогом-психологом, как специальное занятие в зависимости от поставленных задач.

- Психогимнастика — проводится по специальным методикам, 1-2 раза в неделю.

Работа реализуется через следующие разделы:

- укрепление материально – технической базы группы в ДОУ.
- взаимодействие с детьми.
- взаимодействие с педагогами.
- взаимодействие с родителями.

❖ Физкультурно-оздоровительные (созидание здоровья через различные формы двигательной активности)

Дыхательная гимнастика способствует развитию и укреплению грудной клетки, насыщает организм кислородом, улучшает обменные процессы, выводит из стресса, повышает иммунитет. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным,

постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут.

Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

- «Ветерок», «Баскетбол», «Сдуй снежинку», «Фокусник» и т. п.
- «Счет/Обратный счет», «Наращивание слов в предложении»



Гимнастика А.Н. Стрельниковой привлекла нас своей несложностью, доступностью и эффектом воздействия на организм. Как показала наша практика, она явилась мощным фактором оздоровления и снижения заболеваемости детей, но и помогает преодолевать тяжёлые речевые нарушения, имеющиеся у деток нашей группы.

Самое главное в этой гимнастике - это вдох. Вдох носом. Он должен быть – коротким, активным, шумным. При этом вдох делается только одновременно с движением (хватаем-вдох, кланяемся-вдох, поворачиваемся-вдох). Выдох – самопроизвольный, пассивный, не шумный, через рот. Еще один очень важный момент в этой гимнастике – это система счета. Мы с детками дышим четверками. Делаем 4 вдоха –движения, затем пауза 3-5 сек. , - и снова 4 вдоха-движения. Норма каждого упражнения -4 «четверки». Всего 16

вдох-движений. Маленьким детям для профилактики простудных заболеваний этого достаточно и комфортно. Темп выполнения упражнений не быстрый, чтобы успеть выдохнуть. Все упражнения делаются без напряжения. Дыхательные упражнения мы включаем в комплексы утренней гимнастики, в физкультминутки, в динамические паузы, а проведение её на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр. Используем время ожидания при смене режимных моментов: например, перед музыкальным и или физкультурным занятием в зале мы с детьми, иногда ожидаем пока закончится занятие предыдущей группы. Эти несколько минут мы проводим с пользой: делаем 1-2 упражнения. Самое главное выполнять ежедневно комплекс упражнений.

Артикуляционная гимнастика. Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их нервную проводимость;
 - улучшить подвижность артикуляционных органов;
 - укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
 - уменьшить напряжённость артикуляционных органов.
- «Заборчик», «Хоботок», «Качели», «Часики», «Чашечка» и др.

Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования конкретного звука.



Артикуляционное упражнение «Язычок»

Наш забавный язычок - /Дети идут хороводом хором и произносят слова/
Щелк, щелк, щелк, щелк. / Останавливаются, щелкают языком/
Зубки чистим мы умело, /Проговаривают текст/
Вправо, влево, вправо, влево. /Текст произносит восп-ль, а дети с закрытым ртом

Мы несколько не устали	двигают языком в полости рта вправо, влево/ /Проговаривают хором текст/
Вверх и вниз им двигать стали	/Выполняют соответствующее движение языком/
Словно пчелки пожужжали,	/Произносят звукоподражания: ж-ж-ж-ж.../
Как машины, порычали.	/Звукоподражания: р-р-р-р.../
Как лошадки, вскачь пустились	/Бегут по кругу галопом/
Вовремя остановились!	/замедляя темп, останавливаются/

Данное небольшое упражнение можно выполнять во время коррекционных занятий: выполняются действия в соответствии с текстом, развиваются и укрепляются мышцы языка, артикуляционные мышцы, закрепляется навык правильного звукоизвлечения.

Зрительная гимнастика. Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Целью проведения зрительной гимнастики – является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям. При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Провожу в середине занятия с большой зрительной нагрузкой и обязательно на занятиях с использованием информационных компьютерных технологий.

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

1. комплекс упражнений:

1. Зажмурьте из всех сил глаза, а потом откройте их. /4-6 раз/
2. Быстро моргайте (в течение 15 секунд)/ повторить 3раза/
3. Закройте глаза и поглаживайте веки круговыми движениями кончиками (подушечками) пальцев. /1минута/

2 комплекс упражнений:

1. Зажмурьте из всех сил глаза, а потом откройте их. /4-6 раз/
2. Закройте глаза и поглаживайте веки круговыми движениями кончиками (подушечками) пальцев. /1минута/
3. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо –вниз – направо – вверх – налево – вниз. /5 раз/
4. Вытяните вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно прижимайте его к носу, а потом так же медленно отодвигайте обратно. /4-5 раз/
5. Посмотрите в окно, найдите самую дальнюю точку и задержите на ней взгляд.



Бодрящая гимнастика

Считаю важной в своей практике, так как во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время. Гимнастика после сна помогает быстрее перейти в состояние бодрствования. Провожу ежедневно после дневного сна /5 -10минут/

Ходьба босиком по ребристым дорожкам, нашитым пуговицам, дощечкам, массажным коврикам. Легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.



Развитие общей моторики

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь, память, логика. У детей с тяжёлыми нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи и других психических процессов. Снимают усталость и напряжение; вносят эмоциональный заряд; совершенствуют общую моторику; вырабатывают четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Использую в работе с детьми:

двигательно - речевые физкультминутки /по каждой лексической теме/ и без речевые;

- **подвижные игры** разной степени подвижности для помещения и на прогулке. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.

- **занятия по физической культуре** (проводит инструктор по физ.культуре)
- **Физкультминутка для занятий по математике:**

Раз, два,	/Правая рука вперед, затем левая /
три, четыре	/Правая рука в сторону, затем левая/
Руки выше,	/Обе руки вверх; расставить ноги прыжком/
Ноги шире	/Одновременно руки на пояс и прыжок ног/
Вправо, влево поворот,	/Повороты вправо, влево/
Наклон назад, наклон вперед .	/Наклоны туловища назад, затем вперед/.

- **Двигательно-речевая «На водопой»** /по лексической теме «Дикие животные»
Дети, проговаривая текст, выполняют соответствующее движение.

Жарким днем лесной тропой

Звери шли на водопой

/ Дети идут по кругу друг за другом/

За мамой-лосихой топал лосенок,

/Идут, громко топая/

За мамой-лисицей крался лисенок,

/ Крадутся на носочках/

За мамой- ежихой катился ежонок,

/Приседают, медленно продвигаясь вперед/

За мамой-медведицей шел медвежонок,

/Идут перевалку/

За мамой-белкой скакали бельчата,

/Скачут на согнутых ногах/

За мамой-зайчихой – косые зайчата,

/ Скачут на прямых ногах/

*Волчица вела за собою волчат.
Все мамы и дети напиться хотят.*

*/Идут на четвереньках/
/Повернувшись лицом в круг, делают
движения языком – «лакают»/*

Физкультминутки

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.



Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики.

Развитие мелкой моторики. В процессе работы была выявлена необходимость развития мелкой моторики в целях повышения эффективности коррекционной работы с детьми с тяжёлыми нарушениями речи. Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию ребенка. У детей отмечается общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев, выраженные в различной степени, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид

деятельности способствует утреннему и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.



Пальчиковая гимнастика

с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами.

Используются такие виды упражнений: массаж; действия с предметами или материалами; пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.



Позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

Пальчиковую гимнастику провожу в любой удобный отрезок времени и как часть каждого занятия. Упражнения провожу с детьми под речевое сопровождение.

Дикие животные водятся в лесу,
Здесь увидеть можешь ты волка и лису,
Зайца и медведя, белку, кабана,
Прячет всех надежно лесная тишина.

*/ Последовательно
соединять пальцы то
правой, то левой руки
с большим пальцем/.*

- Обводки шаблонов и штриховки;
- Выполнение графических диктантов;
- Пальчиковые «ходилки»;
- Игры со счетными палочками;
- «Волшебная коробка» /рисование по песку/;
- Игры с мелкой мозаикой «Лего» и др.



Су Джок терапия.

Су – джок терапия – это одно из направлений ОННУРИ медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак ЧжеВу. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Методика Су-Джок диагностики заключается в поиске на кисти и стопе в определенных зонах, являющихся отраженными рефлекторными проекциями внутренних органов, мышц, позвоночника болезненных точек соответствия (су-джок точки соответствия), указывающих на ту или иную патологию. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связана с различными частями человеческого тела. При возникновении болезненного процесса в органах тела, на кистях и стопах возникают болезненные точки «соответствия» – связанные с этими органами. Находя эти точки, суджок (су-джок) терапия может помочь организму справиться с заболеванием путем их стимуляции иглами, магнитами, модулированным определенной волной светом, семенами (биологически активными стимуляторами) и прочими воздействиями в зависимости от нужд выбранной методики лечения. Позднее подобные рецепторные поля были открыты на ушной раковине (гомосистемы аурикулярной су-джок терапии), волосистой части головы (скальпе – су-джокскальпотерапия), языке и других частях тела.

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. 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 тепла.

Массаж кистей рук с помощью шарика Су Джок .

Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм, но также помогает решать наши коррекционные задачи: активизирует мозг, развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речевых 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. Стимуляция биологически-активных точек расположенных на кистях рук при помощи различных приспособлений: Су Джок массажеров, грецких орехов, колючие валики, прищепок, шестигранного карандаша...). Эффективен и ручной массаж пальцев. Эту работу проводим перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты

- Дети поочерёдно надевают массажные кольца на каждый пальчик, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, сначала на правой затем левой руке.
- Ребёнок кладёт массажер между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию нарушенного звука.

«Ёжик»: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож.
На спине иголки
Очень-очень колки
Хоть и ростом ёжик мал,
Нам колючки показал,
А колючки тоже
На ежа похожи.

/Дети катают су-джок между ладонями/
/Массажные движения большого пальца/
/Массажные движения указательного пальца/
/Массажные движения среднего пальца/
/Массажные движения безымянного пальца/
/Массажные движения мизинца/
/Катание су-джока между ладонями/.



Массаж и самомассаж. Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие

изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи. В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи. При системном проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Виды развивающего массажа, используемые в практике:

- массаж и самомассаж лицевых мышц;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- (массаж стоп);
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
- массаж язычной мускулатуры.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый. Целью самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

- Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
- Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
- Можно использовать без специального медицинского образования.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.



Кинезиологические упражнения

Кинезиология – развитие межполушарного взаимодействия, способствующее мыслительной деятельности. Задачи кинезиологии: развитие межполушарной специализации; синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики;

развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления; снижение утомляемости. Комплексы упражнений: растяжки; дыхательные упражнения; глазодвигательные упражнения; телесные упражнения; упражнения для развития мелкой моторики руки; упражнения на релаксацию.

Систематически использую кинезиологические упражнения, которые развивают у детей межполушарные связи, улучшают память и концентрацию внимания, наблюдается прогресс в управлении своими эмоциями.

1.«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонка вверх,

Ладонка вниз,

А теперь их на бочок,

И зажали в кулачок.

2.« 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».



Логоритмические упражнения способствуют улучшению выразительности движений, ритмичности, четкости, плавности. Это система двигательных упражнений, в которых движения рук, ног, головы, корпуса сочетаются с произнесением речевого материала. Все упражнения направлены на нормализацию речевого дыхания, формирования умения изменять силу и высоту голоса, правильное произнесение звуков и их сочетаний, умение регулировать темп речи.

• Игра «У дяди Абрама»

Сначала игроки заучивают слова: У дяди Абрама было семь сыновей, они не ели, они не пили, и не скучали никогда.

Правила: Слова произносятся быстро и ритмично. Потом добавляется: "Левая нога!"

И начинают двигать левой ногой. Продолжая движение, считалка повторяется и говорится: "Левая нога, правая нога!"

И добавляется движение правой ногой. И постепенно идет движение всеми частями тела: ногами, руками, плечами, головой, глазами, языком и т. д.

Что развивает игра: Развивать внимание, ловкость, координацию движений. Повышать двигательную активность.

❖ Социально-психологические технологии (поддержка эмоционального благополучия)

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

Атмосфера психологического комфорта

- Создание психологического пространства безопасной среды для ребенка, которая является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психокоррекционной, т.к. в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на творчество.

-Уделяю особое внимание цветовой гамме интерьеров в группе. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

-Добрые традиции: ласковая встреча и ритуал прощания с ребенком; использование в своей речи ласковых имен детей; празднование дней рождения.



Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в моей практике являются игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия - это отличное средство для борьбы с детскими неврозами.



Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.). Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Психогимнастика – это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Цели психогимнастики:

- ✓ опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- ✓ преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- ✓ снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- ✓ создание возможности для самовыражения;
- ✓ -развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Задачи психогимнастики

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие задачи:

- ❖ дети приобретают навыки ауторелаксации;
- ❖ обучаются технике выразительных движений;
- ❖ тренируют психомоторные функции;
- ❖ воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- ❖ корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- ❖ избавляются от эмоционального напряжения;
- ❖ учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Психогимнастика помогает детям:

- адаптироваться в коллективе,
- заводить знакомства и дружить;
- разобраться в себе, своих чувствах и чувствах других;
- научиться демонстрировать и понимать эмоции;
- избавиться от стеснительности, брезгливости, страхов и прочих неприятностей;
- развить воображение и творческое мышление; -научиться контролировать свои движения.

Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.



Музыкотерапия и релаксация - игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

1.Комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию провожу под спокойную классическую музыку Рахманинова, Чайковского, звуки природы. Примером такой работы может послужить упражнение «Тихое озеро», которое проводится на ковре под спокойную музыку.

Ложитесь на ковер. Примите удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышны лишь дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц. Стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... А теперь открываем глаза. Вы снова в детском саду. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое

настроение, и приятные ощущения не покидают вас в течение всего дня.
2.«Тряпичная кукла и солдатик»

- Кукла – ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спина расслаблена.
Солдатик – прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.

Релаксация – мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.



Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

Психологический настрой /на занятие; на коррекционный час; на игру.../
Способствует раскрепощению детей, проявлению своего «я», развитию воображения, преодолению двигательной неловкости - Цепочка дружбы»:

- Встанем в круг! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи.

- Настал новый день. Я улыбнусь вам, а вы улыбнетесь друг другу. И подумайте, как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. Мы спокойны и добры. Мы здоровы. Сделайте глубокий вдох через нос и вдохните в себя доброту. А выдохните через ротик все обиды и огорчения. (Дети делают вдох и выдох 3 раза).

- «Подари улыбку» Собрались все дети в круг.
Я - твой друг и ты - мой друг. Крепко за руки возьмёмся, и друг другу улыбнёмся.

❖ **Образовательные** — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

Эвристические беседы. Вместе с детьми ищем ответ на проблемные вопросы: «Почему мы болеем?», «Что такое иммунитет?» и др.

Непосредственно образовательная деятельность (НОД) по вопросам здоровья, где воспитанники узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета.

Исследования. Дети узнают о работе внутренних органов, строении тела человека, механизмах действия витаминов и лекарств. Валеологические исследования провожу через изучение плакатов («Скелет», «Тело человека») и просмотр познавательных видеороликов. Вначале формулируется проблемный вопрос, на который дети ищут ответ на занятии.

Использование различных здоровьесберегающих технологий позволяют сделать работу с воспитанниками более динамичной, эмоционально приятной, неустойчивой и разнообразной, а результаты коррекционного воздействия положительными.



❖ Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность. Свою работу по данному направлению выстраиваю в тесном взаимодействии с родителями. Режим ребёнка в детском саду и дома должен быть одинаковым, а от того, насколько правильно организован режим дня ребенка дома, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, должен находить ежедневную поддержку дома и закрепляться. Поэтому для просвещения родителей регулярно провожу мероприятия с показом видеороликов и презентаций; тщательно продумываю форму проведения каждого мероприятия, чтобы родители стали активными участниками, а не просто слушателями. Мероприятия с родителями организую в форме круглого стола, семинара, родительской конференции, дискуссии и др.

Созданы:

* Информационные стенды для родителей, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);

* Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

* Приобщаем родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);

* Проводим консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Таким образом, целенаправленная коррекционно-развивающая работа группы и взаимодействие с родителями обеспечивает непрерывность укрепления здоровья воспитанников, а также коррекцию и абилитацию психического развития детей компенсирующей группы.

1. Появилась хорошая динамика в развитии у всех детей группы.
2. Дети с ограниченными возможностями здоровья подтягиваются по физическим показателям к детям в норме развития. Стали ровно ходить, проявляют устойчивость в прыжках.
3. Понизился процент заболеваемости детей группы.
4. Дети легко налаживают общение и взаимодействуют с товарищами не только с нормой развития, но и с детьми ограниченными возможностями здоровья.
5. Дети используют коррекционный и спортивно-оздоровительный материал в самостоятельной игровой деятельности.
6. Исчезают многие негативные психоневрологические проявления, скованность и тревожность;
7. Улучшаются внимание, восприятие;
8. Дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
9. Корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности; снимается эмоциональное напряжение.
10. У детей формируются навыки личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым);
11. Повышается заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Таким образом, результатом использования здоровьесберегающих технологий стало осознанное отношение детей к личной гигиене, развитие у них физических свойств и качеств, более высокий уровень культуры здоровья, развития у детей и их родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

В своей работе активно пользуюсь интернетом, различными сайтами, помогающим найти нужный материал по Здоровьесбережению как в работе с детьми, так и с родителями. Пользуясь интернетом, осуществляю подбор материала по здоровьесбережению для оформления родительского уголка и группы, подбор наглядного и познавательного материала к занятиям и проектам, подбор материала при подготовке к праздникам, развлечениям и другим мероприятиям, поиск материала и создание презентаций для повышения педагогической компетенции у родителей в процессе проведения консультаций, родительских собраний и других мероприятий для родителей по здоровьесбережению.

Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

Литература.

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологии – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008г.
2. Борякова Н.Ю.,Касицына М.А. Организация коррекционно-педагогического процесса в детском саду для детей с задержкой психического развития, М., 2003.
3. Береснёва З.И., Казаковцева Г.Н. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ.– М.: ТЦ Сфера, 2004г.
4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – «Сфера». 2008.
5. Екжанова Е.А., Стребелеав Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. – М.: Просвещение, 2003г.
6. Зедгенидзе, В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. – 2007-№1.
7. Кудинова М.А. Здоровье сберегающие технологии в системе коррекции речи дошкольников. – ж. Логопед, №2, 2010.
8. Овчинникова Т.С. «Организация здоровьесберегающей деятельности В ДОУ». – «Каро». 2006.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога, М.,2006.
- 10.Составитель Громова О.Е. «Инновации в логопедическую практику».- Линка-Пресс,2008.
- 11.Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.