

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДООУ.

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

В настоящее время использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя – логопеда, также становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время занятий, предусматривающий «ситуацию уверенности» их в своих силах. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

Таким образом, терапевтические возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для речевого высказывания и восприятия. Использование здоровьесберегающей технологии на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:

- способствует повышению речевой активности;
- развивает речевые умения и навыки;
- снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;
- активизирует познавательный интерес;
- улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.
- укрепления здоровья детей, как ведущего фактора позволяющего, полноценно усваивать коммуникативные навыки, развивать и активизировать познавательную активность ребенка, я выделила для себя следующие **направления в работе**:
 - ✓ сохранение и укрепление физического здоровья ребенка;
 - ✓ сохранение и укрепление психологического (эмоционального) здоровья ребенка;
 - ✓ пропаганда и продвижение здорового образа жизни в сознание родителей.

Для **сохранения и укрепления физического здоровья** ребенка, в своей работе я использую следующие оздоровительные приемы:

Дыхательная гимнастика. Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет дыхательная гимнастика, работа над дыханием является важной в логопедической работе, но и профилактика простудных заболеваний тоже важна, а тем более эти две задачи можно объединить в

одну. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания, в результате чего возрастает объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Также на своих занятиях по развитию диафрагмального дыхания я на своих занятиях я использую методику БОС «Здоровье».

Артикуляционная гимнастика является неотъемлемой частью занятий, регулярное ее выполнение помогает:

- ✓ улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
- ✓ улучшить подвижность артикуляционных органов;
- ✓ укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- ✓ уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Пальчиковая гимнастика. Давно известно, что истоки способностей и дарования детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки. Упражнения подбираются в соответствии с лексической темой.

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка, обуславливают необходимость применения **гимнастики для глаз**.

упражнение

Например:
«Филин»

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

упражнение

«Метелки»

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)

Логопедический массаж. Логопедический массаж - активный метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. Логопедический массаж представляет собой одну из логопедических техник, способствующую нормализации произносительной стороны речи и эмоционального состояния лиц, страдающих речевыми нарушениями. Массаж используется в логопедической работе с лицами, у которых диагностированы такие речевые расстройства, как дизартрия, в том числе ее стертые формы, риноплазия, заикание, а также нарушения голоса. В целом массаж применяется в коррекционной педагогической работе во всех случаях, когда имеются нарушения тонуса мышц.

Логопедический массаж - часть комплексной психолого-педагогической работы, направленной на коррекцию речевых расстройств. Он может проводиться на всех этапах коррекционного воздействия, но особенно значимо его использование на начальных этапах. Нередко массаж является необходимым условием эффективности логопедического воздействия.

Виды массажа используемого в моей практике:

- ✓ массаж кистей рук,
- ✓ аурикулярный массаж,
- ✓ интеллектуальный массаж,
- ✓ упражнения для тренировки мышц языка, губ, щек, мимико-артикуляторных мышц.

Самомассаж. В современных условиях, связанных с качественным изменением состава детей в нашей группе, возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса. Одним из таких эффективных направлений по

подготовке детей с речевыми нарушениями к письму является самомассаж рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Для сохранения и укрепления психического здоровья, на своих занятиях я использую следующие оздоровительные приемы:

для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная **релаксация**. Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Например, упражнение «кулачки»: Руки на коленях, кулачки сжаты / Крепко с напряжением, / Пальчики прижаты/. Пальчики сильней сжимаем/ Отпускаем, разжимаем/ Знайте девочки и мальчики/ Отдыхают ваши пальчики/.

При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаю **физкультурные минутки**. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Кинезологические упражнения. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Под влиянием кинезологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данные методики позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В своей работе применяем такие упражнения как "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос", "Лезгинка", "Замок" и т.д.

Также для поддержания положительного эмоционального настроения ребенка на занятия, в своей работе я использую систему поощрений, на занятии каждому ребенку выдается «волшебный мешочек», за каждый правильный ответ ребенок получает в мешочек фишку, что положительный мотивационный эффект. По окончании занятия дети подсчитывают фишки. Тот из детей, кто набрал наибольшее количество фишек, становится победителем, награждается на один день почетной медалью, фотография ребенка-победителя вывешивается в разделе «Сегодня самый лучший».

Систематически используем в работе элементы **методики сенсорно –координаторных** тренажей В.Ф Базарного, которая предусматривает синхронно сочетающиеся движения головы, глаз и туловища. Важнейшая особенность данных занятий состоит в том, что они проводятся в режиме смены поз. Дети стоят на массажных ковриках, в носочках и ...отгадывают загадки, отвечают на вопросы, составляют рассказы - описания и т.д. В четырёх верхних углах групповой комнате наклеены предметные картинки любой лексической темы, можно использовать сюжетные картинки, важно, чтобы все вместе картинки составляли развивающийся в логической последовательности единый комплекс. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности цифры 1-2-3-4.

В зависимости от характера, 1-2 раза за занятие все дети поднимаются в положение свободного стояния. Под команды логопеда 1 -2-3-4.....1 -2-3-4.....и т.д. дети начинают достаточно живо фиксировать взгляд по очереди на соответствующей данной цифре картинке. При этом они совершают синхронно сочетающиеся движения глазами, головой и туловищем. Дети должны не просто механически пробежать глазами, но и успеть увидеть все 4 предметные картинки или сюжета. Найти ответ на поставленный вопрос. Главное в этой технологии не продолжительность стояния, а сам факт смены поз. Эта методика способствует расширению зрительных горизонтов, развитию творческого воображения и целостного воспитания, развитию двигательной активности.

Пропаганда и продвижение здорового образа жизни в сознании родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

В своей работе с родителями я использую мониторинг, по средствам которого, узнаю об интересующих родителей вопросах, провожу беседы, консультации, практические занятия, на которых рассказываю о приемах и методах поддержания здоровья детей. Для отслеживания результативности использования оздоровительных приемов во время организованной логопедом деятельности с детьми

и эффективности работы с родителями мной был разработан «Мой альбом здоровья», который включает в себя два блока.

Первый блок заполняет ребенок после занятий. Ежедневно, каждый ребенок отмечает свое *настроение* после организованной деятельности с детьми, используя для этого один из трех цветов (красный цвет - плохое настроение; желтый цвет - хорошее настроение; зеленый цвет – отличное настроение) и свое *самочувствие* (устал или не устал) геометрическими фигурами (треугольник – ребенок устал; круг – ребенок не устал и чувствует себя хорошо).

Второй блок – это блок для родителей, который они заполняют в выходной день совместно с ребенком (пишут, рисуют, наклеивают картинки) на тему: «Как мы укрепляли здоровье». После выходных альбом здоровья возвращается в группу, где все данные заносятся в сводную таблицу, в конце месяца выявляется семья – победитель (на шкафчик ребенка прикрепляется сердечко с надписью «Самые заботливые родители»), в конце каждого периода родители и дети получают грамоты, благодарственные письма, дипломы.

Я считаю, что внедрение в практику работы, данных приёмов здоровьесберегающих технологий, позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - сохраняет здоровье наших детей.

Ведь положительные результаты в здоровьесбережении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДООУ и родителей, при понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

Здоровье так же «заразительно», как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. А постоянная забота о здоровье детей, может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.