МАДОУ «Детский сад №19 комбинированного вида с татарским языком воспитания и обучения» «Ново-Савиновского района г. Казани»

**Использование здоровье сберегающих технологий в**

**коррекционно - оздоровительной работе**

**с детьми с ОВЗ в ДОУ**

Подготовила: инструктор по физической культуре

Бессарабова Ю.П.

г. Казань, 2023

Одна из задач ФГОС дошкольного воспитания – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

* Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
* Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
* Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Статистика утверждает, что здоровье ребёнка на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на первые 50% здоровья педагоги повлиять не могут, то другие 50% напрямую зависят от слаженной работы медицинских работников, педагогов и родителей.

К сожалению, в ДОУ с каждым годом растёт количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Такие дети имеют нарушения ЦНС, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания.

В нашем детском саду, есть группа, которую посещают дети с задержкой психического развития разной степени выраженности. Нарушения проявляются в виде различных познавательных, речевых отклонений, расстройствах эмоционально-волевой сферы и поведения. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит дальнейшее развитие, но и укрепление здоровья ребёнка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии.

Здоровье сберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

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

* «Не навреди!»
* непрерывности, т. е. систематически, постоянно;
* индивидуальности – соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка с учётом сопутствующих заболеваний.

В настоящее время в ДОУ, в работе с детьми с ОВЗ, реализую следующие здоровье сберегающие технологии:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (физкультурные и динамические паузы, релаксация, подвижные игры, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика).

2. Обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, самомассаж).

3. Коррекционные (технологии музыкального воздействия, логоритмика).

Теперь подробнее рассмотрим каждую из здоровье сберегающих 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. Использую с элементами дыхательной гимнастики. Если ребенок не способен сам выполнить упражнение обязательно помогаем ему в этом.

Физкультминутки провожу во время проведения 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 и спортивные игры являются важнейшим ежедневным занятием с детьми с ОВЗ. Сначала этапы игры делятся на 3 части, разучиваются с детьми, как дети выучили игру, можно совместить этапы игры и предложить полностью сыграть в нее. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребёнка, 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.

Провожу 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 ребёнка.

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, массажный мячик, Су-Джок).

Развитие мелкой моторики провожу ежедневно, в любое удобное время, а также и во время занятий.

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 использую дыхательные упражнения с удлинённым, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажёры). Провожу в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, на физ. Минутках, физкультурных занятиях в хорошо проветриваемом помещении.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программными требованиями. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность.

Утренняя гимнастика. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, дисциплинируется поведение, происходит коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие органов дыхания. Утреннюю гимнастику

провожу перед завтраком. Формы и методы проведения, длительность зависит от возрастных особенностей детей.

Самомассаж – это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое с помощью специального оборудования: массажные мячики, деревянные массажёры. 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. Рекомендуется детям с гипертонусом мышц.

**3. Коррекционные технологии**

Логоритмика. Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идёт путем развития двигательной сферы ребёнка 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, объём, устойчивость, память зрительную, слуховую, моторную; ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи. Проводится как часть физкультурного занятия.

Музыкотерапия и звукотерапия (лечение звуками природы) заключается в музыкальном сопровождении режимных моментов и занятий. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребёнка. 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.

**Вывод:**

Использование мною вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ способствует:

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

**Список используемой литературы**

1. Екжановой Е.А., Стребелевой Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. - М.: Просвещение, 2011.(2005);

2. Нищев Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет; Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.

3. ИхсановаС.В. Система диагностики-коррекционные работы с аутичными дошкольниками. Детство-пресс;

4. Ловаас И. Обучение детей с отставанием в развитии, 2002;

5. Лютова, Е.К., Монина Г.Б. - Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПБ 2003

6. Морозова С. С. Аутизм: коррекционная работа при тяжелых и осложненных формах. М. :Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007;

7. Никольская О. С. Аутичный ребенок. Пути помощи / Никольская О. С. Баенская Е. Р., Либлинг М. М.: Теревинф, 2005;

8. Рудик О.С. коррекционная работа с аутичными детьми. Москва, Владос 2015г;

9. Саломатина И.В. Программа сенсорного развития с грубыми множественными нарушениями. //Деффектология – №2, 1998;

10. Стребелева Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста: метод. пособие / Стребелева Е.А. - 3-е издание М.: Просвещение, 2007.- 164 с;Шоплер «Поддержка аутичных и отстающих в развитии детей;

11. Янушко Е.А. Игры с аутичным ребенком. – Теревинф, М., 2007

12. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое

пособие – М.: Сфера, 2008.

13. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических

работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.

14. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста

(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

15. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

16. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для

детей 6-10 лет. – М., 2002.

17. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-

ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

18. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном

образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. —

2004. — №17-24.

19. СергиенкоТ.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в

области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. —

2006. — №10.

20. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических

технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова

//Методист. — 2007. — №2.