Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29

***Консультация для воспитателей***

***"Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми".***

Автор-составитель: учитель-логопед М.А. Переверзева

Биробиджан

2019г.

Приоритетной задачей педагогов в современном дошкольном учреждении является сохранение и укрепление здоровья детей. Полноценное и качественное образование дошкольников возможно только с использованием здоровьесберегающих технологий.

Эти технологии создают психофизиологических комфорт детям во время занятий, а также помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее.

Опыт работы показывает, что наиболее удобным является деление здоровьесберегающих технологий на три категории.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технология обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

***Дыхательная гимнастика***

"Свеча" (упражнение на развитие дыхания без участия речи).

И.п.- сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох носом - и животик становится как "шарик", постарайтесь одним выдохом задуть свечу (выдох - "шарик сдувается"). А теперь перед вами пять маленьких свечек. Сделайте вдох и задуйте свечки маленькими порциями выдоха.

"Имитации" (упражнение на развитие дыхания с участием голоса).

Подражаем гудку парохода ("у-у-у"), вою ветра ("в-в-в"), писку комара ("з-з-з"), произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить , что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

***Гимнастика для глаз***

"Письмо носом" (снижает напряжение в области глаз).

Закройте глаза. используя нос как длинный карандаш, "пишите" или "рисуйте" что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

Для развития зрительно- тактильной координации применяется тренажер пальцевых прописей, который представляет собой лист ватмана с нарисованными на нем яркими линиями, узорами, который фиксируется на стене или доске. Упражнения выполняются в положении телесно-моторной свободы, достигаемой в режиме телесной вертикали.

***Релаксация***

Ниже представлен комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

*"Путешествие на облаке"*

Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

"*Снеговик"*

Зима- снеговик крепкий, как лед (напряжение всех мышц тела).

Пришла весна- снеговик начал таять (расслабление всех мышц тела).

*"Тряпичная кукла и солдатик"*

Кукла- ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спина расслаблена.

Солдатик- прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.

**Песочная терапия**

Упражнения, связанные с песочной терапией, разгружают эмоциональную сферу ребенка, создают эмоционально-радостный настрой, помогают дошкольникам не бояться совершения ошибок: "Если ты что-то сделал не так - проведи ладошкой по песку и начни сначала".

*"Волны"*

Рисование на песке линий - "накатывает волна - ш-ш-ш", и стирание этих линий - "волна уходит в море и шелестит по камешкам - с-с-с"

**Психогимнастика**

Это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении. лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Игры с элементами психогимнастики должны тематически совпадать с содержанием и целями НОД педагога.

*Путешествие в лес*

Под звуковое сопровождение "Голоса леса" дети произвольно изображают то, о чем говорит педагог:

"Мы в лесу. Под ногами мягкий мох. Идем по нему неслышно, на носочках. Впереди непролазная чаща. Вставайте за мной, пойдем по узкой тропинке. Не отставайте, идите точно друг за другом. После сильного ветра повалились деревья, нам придется через них перелезть. Ой, я обо что-то укололась! Да это же ежик! Покажите какой он. Ежик побежал дальше, а нам пора возвращаться"

Интересно наблюдать, как во время подобных упражнений дети сразу зажимают нос пальцами, если погружаются в море, или по-настоящему боятся наступить в "воду", если переходят ручей по камешкам.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

Прежде всего - это обучение детей различным видам массажей и самомассажей.

**Упражнения на самомассаж мышц лица**

"Рисуем дорожки" - движение пальцев от середины лба к вискам.

"Клювик" - движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

"Паровозики" - сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам; производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: "Чух-чух-чух".

**Массаж биологически активных зон**

В работе с детьми можно использовать различные массажные мячики, шарики су-джок, мелкие игрушки и карандаши, которые воспитанники катают ладошками, пальчиками.

*"Шапка для размышлений"* (улучшает внимание, ясность восприятия и речи).

"Наденьте шапку", то есть мягко заверните уши от верхней точки вниз к мочке три раза.

**Коррекционные технологии**

***Логоритмика***

Это методика, основанная на взаимосвязи речи, движения и музыки. В результате применения логоритмических упражнений улучшаются выразительность движений, ритмичность, четкость, плавность, слитность.

"В машине"

Едем, едем на машине, (Дети имитируют движение рулем)

Нажимаем на педаль . (Ногу сгибают, вытягивают)

Газ включаем, выключаем, (Воображаемый рычаг поворачивают рукой к себе, от себя)

Смотрим пристально мы вдаль.

**Арт - терапия**

Элементы арт-терапии воспитатель может использовать, например, для развития мелкой моторики. "Живопись с помощью пальцев" очень благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет.

*"Зеркальное рисование"*

Воспитатель кладет на стол чистый лист бумаги. Дети начинают рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения детям следует почувствовать, как расслабляются глаза и руки.

Практика показывает, что применение всех перечисленных здоровьесберегающих технологий неизменно приводит к повышению эффективности коррекционной работы, сохранению и развитию физического и психологического здоровья ребенка.