**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА**

 **МБДОУ д/с № 39, г. Ставрополь**

 **Учитель-дефектолог Доровских Т.И.**

 Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья должна быть динамичной, эмоционально-приятной, не утомительной и разнообразной. А это объективно подталкивает к поискам как традиционных так и не традиционных приемов в коррекционно-оздоровительной работе с детьми. Очень важно учитывать индивидуальные особенности детей, так как каждый ребенок с задержкой психического развития воспринимает материал по – своему: один лучше запоминает услышанное, другой – увиденное, третий – проигранное. Следует так же отметить, что важно не однократное повторение излагаемого материала, иногда даже в одной той же интерпретации. Закрепление тем проводится в повседневной работе с детьми, включая элементы здоровьесберегающих технологий в режимные моменты.

Роль учителя-дефектолога дошкольного образовательного учреждения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста. Необходимо сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте на своих занятиях применяю следующие группы средств:

1. Пальчиковая гимнастика

2. Физкультминутки

3. Дыхательная гимнастика

4. Зрительная гимнастика

5. Применение лечебных звуков.

6. Кинезиологические упражнения

7. Элементы Су-Джок терапии

**Пальчиковая гимнастика.**

Цель: развивать мелкую моторику пальцев рук, координацию речи и движений.

     По своей сути пальчиковые игры – это массаж и гимнастика для рук   Пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, т.к. при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

Проводится также согласно лексической теме недели. Провожу пальчиковую гимнастику в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, развитию речевого слуха. Эта деятельность вызывает интерес у детей, вызывает эмоциональный настрой.

Использую различные упражнения на развитие мелкой моторики: графические диктанты, обводка шаблонов и штриховка изображений, работа в сухом бассейне, работа в тетрадях и др.

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

**Физкультминутка**

Большое значение в предупреждении утомления детей на занятии принадлежит физкультминуткам. Я стараюсь проводить физкультминутки при первых признаках утомления, в середине занятия. Комплексы физминуток подобираю согласно лексической теме недели.

Физминутки, проводятся в игровой форме. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

**Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика может включать многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. В каждое занятие включается упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; надувание мыльных пузырей. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

**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. 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.

*Пальминг (автор У.Бейтс)*

является разновидностью гимнастики для глаз и как раз таки помогает им отдохнуть. Этот метод использую на своих занятиях после зрительных нагрузок. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты.

**Применение лечебных звуков.**

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. Рекомендуют «пропевать» звуки. Интенсивность пропевания должна быть разной. Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или "пропеваемых" звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находиться подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Например: гласные звуки:

А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э - улучшает работу головного мозга;

И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "прочищает" нос;

У - улучшает дыхание.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ звуков (лучше их пропевать)

В, Н, М – улучшает работу головного мозга.

**Кинезиологические упражнения.**

Цель: активизировать межполушарное воздействие: повышать стрессоустойчивость, улучшать мыслительную деятельность, способствовать улучшению памяти и внимания.

Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Кинезиолоические упражнения по методике А.А. Сиротюк. Эти упражнения, необходимые для становления многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Кинезиологические упражнения направлены на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов, и синхронизации работы двух полушарий коры головного мозга. У ребенка формируется быстрота нервных импульсов от рецепторов руки к центру речи головного мозга. В результате реализуется внутренняя потребность отражать свою речь в движении, т.е. помогать выразить свою мысль в речи и дополнить эмоциональное состояние движением руки, тела, взглядом, кистью и т.п.

Здесь используются такие упражнения, как «Кулак-ребро-кулак», «Ухо-нос», «Замок» и др. Например кинезиологическое упражнение «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».

**Элементы Су-джок терапии**

Цель- нормализовать мышечный тонус, опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Су-Джок акупунктура – последнее достижение Восточной медицины. Поистине удивительные результаты даёт массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинок, прищепок, плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов. Такой массаж не только оказывает благотворное влияние на весь организм, но также помогает решать наши коррекционные задачи: активизирует мозг, развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речедвигательных 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.

Материалы, применяемые в работе:

Шарики Су-Джок, пружинки, бельевые прищепки, резиночки для волос, каштаны, грецкие и лесные орехи, горох, фасоль, рис, гречка, мелкие предметы, щётки, перчатки, скрепки, мячи разных размеров, шестигранные карандаши, бумага.

**Таким образом, правильно организованные занятия учителя-дефектолога с детьми с ограниченными возможностями здоровья с применением здоровьесберегающих технологий позволяют сохранить уровень их здоровья и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.**