(cc) BY

Широглазова Юлия Александровна
инструктор по физической культуре
Заирова Инна Робертовна
учитель-логопед
Дунаева Ольга Борисовна
воспитатель
Ульянова Вероника Андреевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С КВ №52»
г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ

Аннотация*: в статье описаны здоровьесберегащие технологии как целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе воспитания детей с ОВЗ.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, коррекционные технологии дошкольники с ОВЗ.*

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. В ДОУ уделяется большое внимание оптимальному использованию интеллектуального, творческого потенциала каждого ребенка. Необходим комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении в группах для детей с ОВЗ.

В детских учреждениях редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Дети с ОВЗ, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервнопсихического развития. Внутренний мир ребенка с ОВЗ в развитии очень сложен. Как помочь таким детям увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды, познать свое «Я»,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем, развивать себя и в то же время заботиться о своем здоровье. Детям с ОВЗ свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов и т. д. Поэтому воспитателю, психологу и другим педагогам, работающим с такими детьми, приходится исправлять и нормализовать психическое и физическое состояние ребенка. Средством, способным решить все эти задачи, является использование коррекционных здоровьесберегающих технологий. Учитывая возраст и особенности наших воспитанников, в коррекционной работе нами используются следующие группы деятельности здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, занятия валеологического цикла, точечный массаж, проблемно-игровые и коммуникативные игры.

3. Коррекционные технологии: сказкотерапия, песочная терапия, арттерапия, Су-Джок терапия, музыкотерапия.

В работе с детьми ОВЗ мы используем здоровьесберегающие технологии, которые отличаются универсальностью, простотой, безопасностью, и в то же время обладают высокой эффективностью.

Дыхательная гимнастика – проводится в различных формах оздоровительной работы, во время утренней гимнастики, после дневного сна, на физминутках, обязательно в проветриваемом помещении или на свежем воздухе. Дыхательная гимнастика – неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, что способствует и развитию артикуляционного аппарата, и правильному направлению струи воздуха, и уменьшению количества простудными заболеваниями.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Игры с пособиями на развитие мелкой моторики. Особое внимание в нашей работе мы уделяем развитию мелкой моторики, задачами которого являются повышение работоспособности коры головного мозга и развитие активной речи ребенка. Для развития мелкой моторики нами используется пальчиковая гимнастика, игры с природным, бросовым материалом (пальчиковые бассейны из гороха, фасоли и т.п.), а также игры с различными пособиями (шнуровки, мозаики, пазлы и т.д.). Такие игры лучше проводить индивидуально или с небольшой группой детей (2–3 ребёнка).

Формирование культурно-гигиенических навыков: закаливание – форма проведения различна; обширное умывание после сна, ходьба босиком по дорожкам здоровья, гимнастика для глаз после просмотра телепередач или работы с любым гаджетом. Регулярное проведение таких элементов в режиме дня помогает выработать правильную привычку к здоровому образу жизни.

Динамические паузы используются во время непосредственной образовательной деятельности, один, два раза. Их цель снятие мышечного напряжения, смена сидячей позы на двигательную активность. Могут проходить под музыку или под короткие, образные стихи. Частью динамической паузы может быть пальчиковая гимнастика, если занятие связано с напряжением пальцев рук (работа в тетрадях, рисование). Пальчиковая гимнастика также влияет на развитие мелкой моторики, что очень актуально для детей с ОВЗ.

Подвижные и спортивные игры – используются на физкультурных занятиях, на прогулке, в групповой комнате. Ежедневно, в связи с особенностями детей, используются лишь элементы спортивных игр

Релаксация – используется спокойная классическая музыка, звуки природы. Дети ложатся на ковер и вслушиваются в звуки, в это время воспитатель спокойным голосом направляет их внимание на части тела, которые нужно расслабить, описывает успокаивающие картины.

Точечный массаж проводится строго по специальной методике, показан детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Арт-терапия – лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Сюда входит работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арт-терапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка такие как: красочная живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т. д.).

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Психогимнастика – снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью; вспыльчивым, замкнутым детям, с неврозами, нарушениями характера, с легкими задержками психического развития и другими нервно – психическими расстройствами. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Используется в непосредственно образовательной деятельности. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение соответствующих на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики.

Су-Джок терапия, обладая высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и является достаточно хорошей системой самооздоровления. Су-Джок терапия – стимуляция высокоактивных точек всем органам и системам 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

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

активных точек, расположенных на пальцах рук и стопах ребёнка при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики), используя небольшие стихи.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Особенностью работы является соблюдение комплексного подхода в работе с детьми с ОВЗ, подразумевающего взаимодействие всех сторон педагогического процесса педагогов, детей и родителей.

Список литературы

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114–117.

2. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская, Л.А. Теплякова // Методист. – 2005. – №4. – С. 61–65.

3. Чубарова С. Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей / С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. – №2. – С. 171–187.

4. Кидняева О.Н. Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ / О.Н. Кидняева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-k/ (дата обращения: 27.09.2021).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)