

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Тихонова Ольга Александровна

учитель-логопед

Суслова Виктория Викторовна

музыкальный руководитель

ГБДОУ детский сад №34 компенсирующего вида

г. Санкт-Петербург

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Обосновывается необходимость применения здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях. Описываются здоровьесберегающие технологии. Перечислены техники и методики укрепления здоровья детей.*

***Ключевые слова:** стандарт, здоровье, дети, образование.*

«Дети – это наш абсолютный национальный приоритет»

В.В. Путин

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья нации. С вступлением в действие Федерального Закона № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании», мы все понимаем, что одним из принципов государственной политики в сфере образования, стоит приоритет жизни и здоровья (ст. 3 п. 3). Как обеспечить здоровьесбережение маленькому дошкольнику, используя индивидуальные образовательные маршруты развития – один из важнейших вопросов современного образования.

С утверждением Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) начального общего и дошкольного образования положено начало к обеспечению непрерывности деятельности детей в двух звеньях системы образования. Работа с детьми осуществляется по всем направлениям с учетом охраны и укрепления здоровья детей, обогащения индивидуального двигательного опыта, последовательного обучения, формирования знаний об окружающем. Выделяя физическое направление при реализации ФГОС ДО, мы говорим о культуре здорового и безопасного образа жизни, формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Хорошее здоровье – главный источник счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро потерять. Однако сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка (по данным ДООУ из 164 детей: I группа – 0%, II группу имеют – 84%, III группа – 16% детей). В связи с этим здоровых детей нет.

Поддержка и сохранение здоровья как детского, так и взрослого населения сегодня является стратегическим направлением государственной политики, одним из национальных проектов. В настоящее время здоровье и здоровый образ жизни всё чаще выдвигают на первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Однако сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Можно предположить, что одной из причин этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни.

Среди множества причин, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления, как на коррекционных занятиях, так и на занятиях эстетическо-художественного цикла.

Дети с тяжелыми нарушениями речи, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны неустойчивость и истощаемость нервных процессов, отставание в развитии двигательной сферы, приводящих к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости.

Приоритетным направлением нашего ДОУ является, здоровьесберегающее направление, во всех видах деятельности детского сада педагоги ДОУ, комплексно решают задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

К современным здоровьесберегающим технологиям относятся:

1. Сохранение и стимулирование здоровья (стрейтчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация, технологии эстетической направленности).
2. Эстетическая направленность (гимнастика: пальчиковая, артикуляционная, для глаз, дыхательная, бодрящая, корректирующая, ортопедическая).
3. Обучение здоровому образу жизни (проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж, утренняя гигиеническая гимнастика).

4. Коррекционное (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика).

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но формирование личности детей в целом. Среди детей с проблемами в речевом развитии с велик процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной коррекционно-оздоровительной работы. С использованием элементов здоровьесбережения, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций, гимнастика для глаз, логоритмику, что способствует подготовке детей к успешному усвоению образовательных программ.

Во всех видах детской деятельности мы используем как традиционные, так и нетрадиционные приемы здоровьесберегающих технологий. Примером могут служить:

– организация рациональной двигательной активности: дыхательная, артикуляционная и пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж, физкультминутки, валеологические распевки, речевые игры, ритмопластика и др.

Также ежедневно проводится утренняя гимнастика с воспитателем группы, музыкальным руководителем и учителем-логопедом, гимнастика для глаз.

Комплекс № 1. Глаза крепко зажмурить на 3–5 сек. Повторить 5–6 раз. Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3–4 раза. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

Комплекс № 2. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5–6 раз. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Валеологическая песенка «Доброе утро!» (позволяет настроить на нужный лад: взбодрить или успокоить, в зависимости от психического и физического состояния детей перед занятием).

1. Доброе утро!
Улыбнись скорее!
И сегодня весь день
Будет веселее.

разводят руки в стороны и слегка
кланяются друг другу
«пружинка»
поднимают ручки вверх
выполняют движения по тексту

2. Мы погладим лобик,
Носик и щечки.
Будем мы красивыми,
Как в саду цветочки!

наклоны головы к правому и левому плечу
поочередно
выполняют движения по тексту

3. Разотрем ладошки
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!

выполняют движения по тексту

4. Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем.
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

разводят руки в стороны.

Речевые игры.

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных и логопедических занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Как у бабушки Наташи,
Ели вкусную мы кашу.
Каша пшённая с дымком,
С хлебом с маслом с молоком
Взяли мы большие ложки,

завязывают платок
складывают ладошки ковшом
рисуют пальчиком дымок
руки полочкой
выставляют вперёд большие пальцы
едят кашу
выставляют большой палец вперёд

Съели всё до самой крошки.
Вот какая каша, у бабушки Наташи.

Распевки.

Обычно для распевок подбираются несложные музыкальные фразы из знакомых детям песен, попевок, которые дети поют с различных звуков. Одновременно они могут прохлопать ритмический рисунок. Для развития ритмического чувства можно использовать различные музыкальные инструменты. Начинать надо с простейших мелодий на одном звуке. Например: «Андрей – воробей». Вначале используется одна прибаутка, т.е. слова и мелодия, а затем уже ребята передают ритмический рисунок этой прибаутки.

Ритмопластика.

Основная направленность элементов ритмопластики – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Упражнения на ритмопластику проводится в основном во время танцев и драматизаций, а танцевальную импровизацию можно совместить с музыкотерапией. В дальнейшем их можно использовать на праздниках.

Применение психологических и психопрофилактических средств и методов, включающих в себя психогимнастику: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, музыкотерапию (музыкальное сопровождение педагогического процесса), логоритмические и релаксационные упражнения, подвижные и сюжетно-ролевые игры, создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций, обучение детей приемам мышечного расслабления.

Логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения, способствуют созданию доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместного творчества детей и взрослых.

Сороконожка:

Две сороконожки шагали по дорожке,
 Долго шагали,
 Пятками стучали
 А как только повстречались
 Тут же и обнялись

идут друг за другом, по два, в свободном
 движении стучат пятками
 движения по тексту

Известный факт, что недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики пальцев рук, именно поэтому упражнения занимают значительное место на музыкальных и логопедических занятиях. Тренировка тонких, координированных движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Во время совместных занятий в качестве физминуток используются, пальчиковые игры, которые исполняются как песенки. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление. Примером могут являться фрагменты пассивного («В пещере горного короля» из сюиты норвежского композитора Эдварда Грига на пьесу Генрика Ибсена «Пер Гюнт») и активного слушания («Утро» из сюиты норвежского композитора Эдварда Грига на пьесу Генрика Ибсена).

Двигательная деятельность игрового характера (физкультминутки, игровые упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением и др.) вызывают положительные эмоции у детей, являются профилактикой утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональной разрядкой, повышает работоспособность, предупреждает переутомление, способствует развитию подвижности нервных процессов, создаёт у детей уравновешенное нервно-психическое состояние.

В процессе проведения физкультминуток корректируется поведение детей, развивается мышечная активность, активизируется имеющийся словарный запас, отрабатываются поставленные звуки, закрепляется лексический материал (через стихотворения, считалочки, чистоговорки).

Также используются некоторые виды массажа и самомассажа: языка, ушных раковин, лица, кистей рук и стоп. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка, комплексно влияют на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, к массажным приемам придуманы стихотворные тексты.

Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Он стимулирует деятельность нервных центров. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые достигают коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается её регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Су-джок терапия – это высокая эффективность, безопасность и простота, наилучший метод самопомощи, существующий в настоящее время. С помощью колец («ежиков») удобно массировать пальцы для благотворного влияния на весь организм.

Дети на занятиях обучаются таким приёмам самомассажа, как поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения.

Неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является артикуляционная гимнастика. Регулярное выполнение гимнастики поможет:

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

Произношение звуков тесно связано с дыханием. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями. Вот пример игры, которая поможет научить ребенка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха. Дыхательная гимнастика способствует развитию и укреплению грудной клетки, упражнения направлены на закрепление навыков диафрагмально-речевого дыхания. Ведется работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Работа ведется с использованием вертушек, клоунских дудочек и т.д. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели развития способностей детей.

Упражнение на формирование диафрагмального дыхания «Пузырь».

Раздувайся пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся Пузырь лопнул – о-ё-ё-й! А ведь был такой большой!	дети отходят назад, произнося звук «С», и, образуя большой круг, сходятся к центру круга произносят звук «Ш»
---	---

Упражнение на продолжительный вдох и продолжительный выдох «Паучок».

Вот сидит на паутинке паучок-крестовичок. Бабье лето наступает, паутинка улетает. И летят все паутинки с паучками в серединке	Дети делают продолжительный вдох через нос, затем продолжительный выдох ртом
---	--

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-развивающих ситуаций, ориентированного подхода, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технологии предполагают активное участие самого ребенка

в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности детей, развитие их саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ позволяет повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И.Е. Аверина. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 112 с.
2. Аксанова Т.Ю. Логопедическая ритмика в системе коррекционной работы с дошкольниками с ОНР: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2009. – 40 с.
3. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
4. Брюжецова Ю.Ю., Вольская Н.Н. Ты откуда, музыка... Методическое пособие по педагогической практике для специальности 050601 «Музыкальное образование» – Омск, 2007 – 78 с.
5. Гаврючина. Л.В Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с. (Здоровый малыш).
6. Дьякова Е.А «Логопедический массаж» – М.: Издат. центр «Академия», 2005 г.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 года № 1155.
8. Федеральный Закона «Об образовании» № 273 от 29.12.2012 г.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. Фитнес-данс лечебно-профилактический танец. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 375 с.
- 10 **Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития**