

В системе работы образовательного учреждения с детьми с ОВЗ большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Так как необходимо не только скорректировать проблемы в развитии и обучении детей, но и по максимуму сохранить, а может даже улучшить здоровье дошкольника. Поэтому при осуществлении образовательной деятельности активно используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое?

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья на всех этапах его обучения и развития. Некоторые технологии активно используются и на логопедических занятиях. Например:

- артикуляционная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- массаж или самомассаж;
- гимнастика для глаз и т.д.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшается внимание, память, мышление;
- повышается способность к произвольному контролю;
- улучшается общее эмоциональное состояние;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижается утомляемость;
- улучшаются пространственные представления;
- развивается дыхание, артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;
- улучшается соматическое состояние.

Чтобы все эти процессы проходили у детей эффективнее необходимо использовать здоровьесберегающие технологии в домашних условиях. Естественно это должно проходить в игровой ненавязчивой форме.

#### Артикуляционная гимнастика.

Проводить артикуляционную гимнастику желательно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения в одно и то же время, комфортное для ребёнка. Проводить лучше сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Ребёнок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также своё

лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребёнок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики могут находиться перед настенным зеркалом, также ребёнок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом, но тогда взрослый должен находиться напротив ребёнка лицом к нему.

### Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами. Дыхательная гимнастика развивает еще несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей следующая:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

### Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика просто необходима для дошкольников. Её основные цели:

- Развитие речи. Центры мозга, отвечающие за речь, тесно связаны с моторикой рук, поэтому развитие мелких движений пальцев напрямую активизирует речевые зоны и расширяет словарный запас.
- Подготовка к письму. Укрепляет мышцы кисти, развивает гибкость, точность движений и правильный захват карандаша.
- Стимуляция мозга. Синхронизирует работу полушарий головного мозга, улучшает память, внимание, мышление и координацию.
- Эмоциональная разрядка. Помогает успокоиться, снять стресс, повысить общий тонус и создать позитивное настроение.

Задачи пальчиковой гимнастики:

- развивает подвижность, силу, точность движений пальцев рук;
- улучшает координацию в пространстве;
- способствует развитию воображения и творческих способностей;
- учит следовать за взрослым, понимать речь и запоминать стихи;
- укрепляет контакт «взрослый – ребёнок» через близкое общение и игру.

### Самомассаж.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Целью логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата. Самомассаж можно использовать многократно в течение дня. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 – 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4 – 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено несколько из предлагаемых приёмов. Причём они могут варьироваться в течение дня. Дети обучаются приёмам самомассажа под руководством взрослого. Перед его выполнением ребёнок должен принять спокойную, расслабленную позу. Можно сидеть на стульчике, а можно лежать на коврике или кровати. Обучая ребёнка самомассажу, взрослый показывает каждый приём на себе и комментирует его. Ребёнок выполняет приём самостоятельно, при необходимости можно использовать зрительный контроль (зеркало). Когда приёмы самомассажа будут освоены ребёнком, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную спокойную музыку в медленном темпе. Этот метод особенно полезен, так как обеспечивает тактильную стимуляцию в определенном ритме, что в целом способствует формированию чувства ритма, которое в своей основе имеет моторную природу. Также использование стихотворного текста является дополнительным стимулирующим фактором речевого развития и создаёт у детей положительный эмоциональный настрой, желание заниматься.

#### Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Детское же зрение требует особенно пристального внимания. Многих проблем в будущем можно избежать благодаря вовремя проведённой профилактике и коррекции. Для поддержания здоровья глаз всем детям тренировать глазные мышцы. Дошкольникам же гимнастика необходима для того, чтобы подготовить органы зрения к продолжительным занятиям в школе. Тренировки нужны при близорукости, при дальнозоркости, ощущении усталости в глазах, длительном использовании гаджетов, наследственной предрасположенности, детям, перенесшим травмы.

Зрительную гимнастику можно выполнять регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Следует выбирать наиболее благоприятное время дня, когда ребёнок спокоен и не занят своими делами. Главное – заинтересовать. В течение одного месяца выполняется одна схема упражнений, после чего её необходимо поменять.

Существует много видов зрительных гимнастик. Родители могут использовать готовые комплексы или придумать самостоятельно. Главное, упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем направлениям. Также нужно учить концентрировать зрение на близком предмете и перемещать на дальний предмет.

Это небольшая только часть здоровьесберегающих технологий, которые помогут ребёнку с ОВЗ не только в достижении образовательных целей, но и помогут сохранить здоровье в процессе коррекционных занятий даже в домашних условиях.

