



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 365 г. Челябинска»

***Здоровьесберегающие технологии в работе
с детьми дошкольного возраста с ограниченными
возможностями здоровья***

***Из опыта работы инструктора по физкультуре
Платниковой Виктории Юрьевны***

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОВЗ.

Актуальная потребность и задача дошкольного образования на современном этапе в условиях внедрения ФГОС ДО – всесторонняя проработка организационно-содержательных аспектов помощи детям с нарушением речевого развития. Это обусловлено увеличением количества детей, у которых наблюдаются нарушения речи. Постоянный рост числа детей с отклонениями от нормы развитием выдвигает коррекционно - развивающие и профилактические направления деятельности ДОО в ряд наиболее значимых и приоритетных.



На современном этапе развития дошкольного образования в педагогической работе наблюдается разрыв между потенциальным уровнем усвоения детьми учебно - познавательного материала и используемыми в дошкольном образовании технологиями. С ускорением прогресса во всех областях человеческой деятельности возрастают и требования к

людям и подрастающему поколению. В связи с этим возникла необходимость совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста.

Модернизация всего дошкольного образования в нашей стране предполагает переработку методических приемов в физическом воспитании дошкольников - этот процесс приобрел особую значимость. Задача всех педагогов и специалистов, работающих с детьми с ОНР, - максимально облегчить процесс коррекционно-развивающей работы, сделать его интересным, увлекательным и занимательным для дошкольника. Дети с нарушением устной речи при поступлении в школу испытывают определенные трудности в овладении чтением и письмом. Полноценное развитие всех средств речи и её основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервно - психического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности и адаптации к школьному обучению.

У детей с ОНР недостаточно развита слухо-зрительная координация это требует дополнительного внимания от педагогов, работающих с детьми логопедических групп с общим недоразвитием речи. Развитие образовательных технологий в этом направлении соотносится с расширением общей двигательной активности, с овладением разными видами деятельности с предметами и подвижными играми. Детям с общим недоразвитием речи следует вовремя оказать помощь,

исправить дефекты звукопроизношения к началу обучения в школе. Для получения хороших результатов обязательно взаимодействие всех педагогов ДООУ и родителей (3)

Цель работы специалистов и воспитателей коррекционных групп - создание оптимальных условий для всестороннего и полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма и коррекции речевых и двигательных нарушений.

Успешное преодоление речевого недоразвития возможно при условии тесной преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства



требований, предъявляемых к детям. Формирование физического здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, насколько технологии здоровьесбережения внедрены в педагогический процесс. При этом создается основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребенка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью. (1)

Системный подход при коррекции общего недоразвития речи и реализация его объединенными усилиями всех участников коррекционно-развивающего процесса: учителя-логопеда, специалистов, детей и их родителей. Неполюценная речевая активность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. У детей с ОНР отмечается недостаточная устойчивость внимания, снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Системный подход позволяет не только осуществлять коррекционное воздействие на речевую функцию воспитанников, но и способствует совершенствованию коммуникативных умений и навыков детей, дает возможность воздействовать на их физическое развитие, формировать базовые основы культуры личности, развивать морально-волевые качества и психические процессы. Все процессы жизнедеятельности у дошкольников зависят от двигательной активности, и чем она больше, тем более жизнеспособен ребенок. Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные системы развиваются коррелятивно (в прямой зависимости) от величины воздействия упражнений на функциональные системы организма. Главное, чтобы физическая нагрузка соответствовала зоне актуального развития ребенка и учитывала зону ближайшего развития. Двигательная активность стимулирует зрительные анализаторы т.к. упражнения выполняются по показу, тактильные

анализаторы т.к. упражнения выполняются с опорой ног и рук на поверхность из разных материалов, проприоцептивные анализаторы, т.к. упражнения могут выполняться с закрытыми и открытыми глазами, с сопротивлением. При развитии двигательных функций активно используются звуковые ритмические и речевые стимулы. Особое значение имеет четкая речевая инструкция, которая нормализует психическую деятельность ребенка, улучшает понимание речи, обогащает словарь. В процессе физического воспитания во время

совместной

предметно-

практической и

игровой деятельности

у детей закрепляются

связи между словом,

предметом и

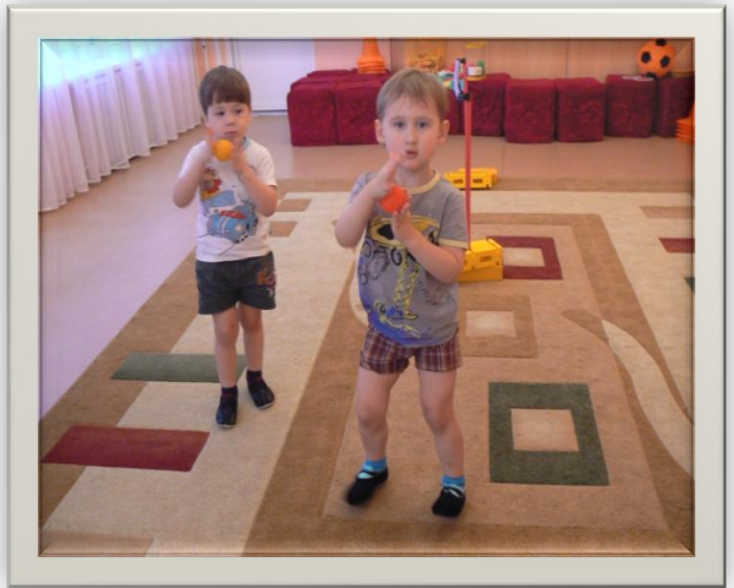
действием. Примерная

программа



физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет (Кириллова Ю.А.) направлена на совершенствование процесса физического образования и воспитания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

В группе для детей с ОВЗ коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Физическое воспитание формирует как физические, так и



личностные качества: идет освоение мобилизационных ценностей – способности к рациональной организации своего времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятие решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение пережить неудачу и поражение. (6)

Технологии обучения ЗОЖ применяются во время проведения физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных и спортивных игр на прогулке, пальчиковой гимнастики. Все эти составляющие физического развития служат для развития общей и тонкой моторики (если у ребенка недостаточно развита крупная моторика, то и мелкая моторика в отдельности не может быть достаточно сформирована), координации движений, координации речи с движением и творческих способностей. Технологии сохранения и стимуляции здоровья могут быть использованы педагогами в качестве физкультминуток в организованной

образовательной деятельности, в режимных моментах и в свободной деятельности и должны соответствовать тематическому плану. В играх и игровых упражнениях наиболее успешно раскрывается эмоциональное отношение ребенка к значению слова.

Большое развивающее значение в дошкольном возрасте имеют подвижные игры. Игра – это основной вид деятельности при которой обеспечивается единство воспитательных и развивающих задач. Характер движений во время игры значительно усложняется и требует гораздо большей силы, ловкости, сообразительности, быстроты, координации движений. В игре ребенок испытывает свою волю и храбрость. В процессе физического воспитания происходит развитие пространственных представлений.

Особое значение в эффективном применении в работе с детьми здоровьесберегающих технологий имеет грамотно организованная

система

взаимодействия с
семьей.

Актуальность и
значимость
применения
здоровьесберегающих



х технологий родителям понятна и не требует дополнительной пропаганды и разъяснительной работы. А понимание и использование определённых приёмов на практике для многих затруднительно.

Поэтому, так популярны в ДОУ активные формы взаимодействия с родителями, такие как Открытая неделя семьи,

разнообразные совместные воспитательные акции и мероприятия (спортивные праздники, соревнования), выставки совместного творчества (газеты, плакаты, пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания по проблеме ЗОЖ).



Таким образом, актуальным для нас является целесообразный подбор современных образовательных программ в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования. С приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания и оздоровления с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ

<i>Виды здоровьесберега- ющих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 1 раза в 2 недели по 20-30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатель
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики	Воспитатели

	утомляемости детей	утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, Инструктор по физкультуре, психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий.	Все педагоги ДОУ

	музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед Инструктор по ф-ре, музыкальный руководитель
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное	Воспитатели

		умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
НОД по физкультуре	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младш.возраст- 15-20 мин.,средн. возраст - 20-25 мин, старш. возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
Коммуникатив-	1-2 раза в	Совместная	Воспитатели,

ные игры	неделю в ходе совместной деятельности	деятельность строится по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В неё входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	психолог
Самомассаж (с использованием мячиков су-джок)	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, Инструктор по физкультуре
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, Инструктор по физкультуре
Элементы детской йоги	В ходе НОД по физкультуре 5-7 минут по плану инструктора	Рекомендуется всем детям	Инструктор по физкультуре

3. Коррекционные технологии			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог

	старшего возраста по 25- 30 мин.		
--	--	--	--

Перспективный план включения здоровьесберегающих технологий в работу по физическому воспитанию дошкольников.

1. Развитие речевого дыхания.

Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («дуем на снежинку, пушинку, перышко...», «нюхаем цветок», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»)

ОКТАБРЬ (А,У,О)

«Мама укладывает дочку: а-а-а», «Ветер дует: у-у-у», «Удивление моё О-О-О».

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

1.Ленивая кошечка".

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

2.Задуй свечу".

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

НОЯБРЬ (А,У,О,И)

«Мама укладывает дочку: а-а-а», «Ветер дует: у-у-у»,
«Удивление моё О-О-О».

«Мои башмачки И-И-И»

Дыхательные упражнения: «Певец», «Рисуем квадраты»,
«Ракета», «Веточка» и др. (5)

Упражнения на расслабление мышц ног

"Слон" Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

ДЕКАБРЬ (И,Т,П)

Дыхательное упражнение «Порывистый ветер»
Глубокий вдох - губы сложить, как для звука «П» и на выдохе произнести звук три раза. Упражнение «Ёжик»- сделать глубокий вдох и на выдохе произнести «ПЫХ»

Аты-баты, шли солдаты (ходьба на месте)

Аты-баты , на базар

Аты-баты, что купили

Аты-баты - самовар (имитировать произнесение без звука, только артикуляция)

ЯНВАРЬ . (Н М)

Ритмическая игра «Метелица»

Педагог – Метелица, метелица, Снег по полю стелется
(дети свободно передвигаются по залу, делая плавные
движения руками вперед- назад, вправо-влево. Кто кружится,
вертится, Тот заметелится (приседают на последний слог)
(3)

Ритмическая игра «Молоточки»

Дети произносят слова, отстукивая кулачками в такт.

На заводе слышен стук:

Молоточки – тук, тук, тук.

Каждый что-то мастерит

И по-своему стучит.

ФЕВРАЛЬ (К Б Д)

Фонопедическое упражнение «Пушка»

Произносить «БА-БАХ!» громко. Если враг пошел в
атаку, Пушка встала на пути:

Мимо вражескому танку Ни проехать, ни пройти!

Дыхательное упражнение «Кукушка»

Глубокий вдох, на выдохе произносить «КУ-КУ!»
сначала два раза подряд, затем количество раз можно
увеличивать.

Дыхательное упражнение «Дятел»

Глубокий вдох, на выдохе быстро, многократно и напряженно произносить «Д-Д-Д-Д...» (3)

Фонопедическое упражнение «Ворона»

Стойка ноги врозь, руки в стороны. На пенек ворона села (полуприсед, ноги на ширине плеч) Посмотрела (поворот головы вправо) Посмотрела (поворот головы влево) И сказала (громко, тихо, грустно, медленно, печально, радостно, быстро) Дети выполняют задание педагога.

МАРТ (Г, Ф, В, Х)

Упражнение на координацию речи и движения «Веник»

Веник пол подметал, Веник очень устал (слегка наклонившись, размахивать руками влево - вправо)

Он чихнул (дети чихают «Апчихи!») Он зевнул (зевают, прикрывая рот рукой) И тихонько лег под стул (присесть, положив ладони под щеку) (2)

Ритмическая игра «Лягушки»

Смешные лягушата, весной играли в прятки (ноги на ширине плеч, колени и руки согнуть) Что за прелесть, ква-ква-ква всюду мокрая трава! (наклоны туловища в стороны) (2)

Дыхательное упражнение «Ветер»

Дует легкий ветерок - ф-ф-ф

И качает наш листок - ф-ф-ф

Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок - ф-ф-ф

И качает наш листок - ф-ф-ф

Активный выдох. (3)

Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и сделав энергичный вдох, дуют на пальцы короткими, активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

(3)

АПРЕЛЬ (Ы, С, З, Ш)

Дыхательное упражнение «Баян»

Руки перед грудью согнуты в локтях - имитация позы баяниста. Глубокий вдох через нос - руки -«меха» баяна медленно растягиваются, имитируя движение баяниста.

Задержать дыхание на несколько секунд. Выдох через рот со звуком «Ш-И-И-И-И» -«меха» баяна сжимаются, руки возвращаются в И.П. (4)

Дыхательное упражнение «Насос»

Ноги на ширине плеч, руки в замке перед собой. Глубокий вдох, задержать дыхание и плавно приседая и выдыхая со звуком «Ш-И-И-И-И» опустить ладони на пол.

МАЙ (Ж, З, Э)

Дыхательное упражнение «Эхо»

2. Развитие речевого и фонематического слуха.
Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры.

ОКТАБРЬ

Подвижная игра «Дует ветер»

Цель: развитие речевого дыхания.

Описание игры: Дети стоят в шеренге. Педагог говорит: «Пошли мы осенью в лес на прогулку». Дети берутся за руки и идут друг за другом, соединяясь в круг. Педагог: «Идем по тропинке, кружатся осенние листья» Дети отпускают руки и поворачиваются на месте в правую и в левую сторону. «Тихо дует ветерок». Дети останавливаются тихо и длительно произносят звук «У». «Нашли на полянке красивый гриб и удивились». Дети приседают и произносят звук «О». Заплутали ребята в лесу, стали кричать А-У, А-У! Собрались все на полянке и отправились домой! (5)

Подвижная игра «Флажок»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Играющие ходят по залу под музыку. Когда ведущий поднимает вверх флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

НОЯБРЬ

Подвижная игра «Улавливай шепот»

Цель: развитие остроты слуха.

Описание игры: Дети делятся на две команды и строятся в одну шеренгу. Ведущий отходит на определенное расстояние, становится напротив и четким, внятным шепотом (уловимым только в том случае, если каждый активно вслушивается) отдает команды для выполнения двигательных заданий. Постепенно увеличивать расстояние, делая шепот менее уловимым и усложняет упражнения. (5)

Подвижная игра «Стоп»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Дети маршируют под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «СТОП!» (7)

ДЕКАБРЬ

Подвижная игра «Повар»

Цель: развитие ритмичной, выразительной речи и координации движений.

Все дети встают в круг. Водящий идет за кругом с поварским колпаком. Все произносят стихотворение:

Будем в повара играть, Никому нельзя зевать, Если повар будешь ты, То скорей кругом беги. После этого водящий надевает колпак одному из детей, они встают спиной друг к другу и по команде педагога бегут по кругу. Кто первый займет место, тот выигрывает.

Подвижная игра «Горшочек»

Цель: Закрепление понятий «горячий - холодный». Развитие координации рук.

Можно играть в кругу, в парах. Ребенок катит мяч другому и говорит «Холодный», второй ребенок останавливает мяч руками, если «Горячий», то мяч трогать нельзя. Можно играть из разных исходных положений (сидя на полу, стоя, стоя на коленях, можно усложнить игру, выполняя бросок мяча и его ловлю двумя руками и одной рукой). Кто ошибается, получает штрафное очко и должен поймать мяч, стоя на одном колене, или сидя на полу, на усмотрение ведущего. (5)

Подвижная игра «Замри!»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Дети прыгают в такт музыке (ноги врозь - руки в стороны, ноги вместе - руки вниз). Внезапно музыка

обрывается – играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. (7)

ЯНВАРЬ

Подвижная игра «Вьюга»

Цель: Развитие силы голоса и речевого дыхания.

По сигналу педагога «Вьюга начинается» дети идут друг за другом, выполняют медленные повороты вокруг себя. По сигналу «Сильная вьюга» встают в круг, вытягивают руки вперед – делают глубокий вдох и громко произносят на выдохе «У-У-У», по сигналу «Вьюга кончается» делают глубокий вдох и тихо, но долго произносят «У-У-У».

Подвижная игра «Пожалуйста!»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Все участники становятся в круг. Ведущий показывает любые движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а игроки должны их повторять, если к показу добавит слово «Пожалуйста!». Кто ошибется выбывает из игры. (7)

ФЕВРАЛЬ

Подвижная игра «Запрещенное движение»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Дети стоят лицом к ведущему. Выбирается «запрещенное движение», которое нельзя повторять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. (7)

МАРТ

Игра «Тропинка»

Цель: Развитие внимания, быстроты, коммуникативных навыков и координации движений.

Дети маршируют за направляющим. По команде «Копна!» берутся за руки и встают в тесный круг; по команде «Дерево!» - останавливаются и поднимают руки; по команде «Кустик!» - приседают. (2)

АПРЕЛЬ

Подвижная игра «Пожалуйста!»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Все участники становятся в круг. Ведущий показывает любые движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а игроки должны их повторять, если к показу добавит слово «Пожалуйста!». Кто ошибется выбывает из игры. (7)

МАЙ

Подвижная игра «Стоп»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Дети маршируют под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «СТОП!» (7)

3. Оздоровление психики: воспитание уверенности в своих силах, выдержки, волевых качеств. Создать условия для того, чтобы каждый ребенок смог почувствовать свой успех. Высвобождение психической энергии во время выполнения двигательных заданий. Все средства физического воспитания способствуют развитию психических действий: развивается чувство равновесия, зрительные ощущения (глазомер, восприятие окружающей действительности, пространства и времени. В процессе выполнения физических упражнений у дошкольников накапливаются представления о быстроте движений, силе, ловкости, волевом усилии, пространственных ощущениях. Физическая активность способствует развитию воображения и мышления. Организованные занятия физической культурой в коллективе важный фактор развития не только физических способностей, но и морально-волевых качеств. Выполнение двигательных заданий, участие в соревнованиях и подвижных играх всегда связаны с проявлением воли и служат одним из основных средств её совершенствования.

Для реализации задачи коррекции различных сторон психики детей с ОНР можно использовать игры на преодоление двигательного автоматизма: «Запрещенное движение», «Стоп» - дети шагают под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны продолжать маршировать в прежнем темпе, пока педагог не скажет «Стоп!».

На укрепление и оздоровление детской психики в процессе занятий физической культурой целесообразно включать упражнения из системы йога. Выполнение упражнений в медленном темпе, плавно, с задержкой в определенной позе, с сопровождением соответствующей спокойной музыки и звуков природы создает благоприятную атмосферу и успокаивает процессы возбуждения нервной системы.

П.И. «Замри»

Дети прыгают в такт музыке (ноги врозь - вместе) Внезапно музыка обрывается - игроки должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки.

П.И. «Пожалуйста!»

Все участники вместе с ведущим встают в круг. Ведущий показывает различные движения, а игроки должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста»

Массаж и взаимомассаж

Это уникальные средства здоровьесбережения. Польза массажа огромна. Благодаря массажу снимается мышечное и нервное напряжение, повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Массаж используется как элемент закаливания, а также для создания чувства хорошего настроения. Массаж можно проводить в сопровождении со стихами, для детей с ОНР это еще и стимул для развития памяти, внимания и воображения.

- «Был у зайки огород»

Был у зайки огород (поглаживание спины двумя ладонями снизу вверх)

Ровненькие грядки (поглаживания от позвоночника в стороны)

Он зимой играл в снежки (постукивание кулачками по спине)

Ну а летом в прятки (легкие перебежки пальцами снизу вверх)

А весною в огород зайка с радостью идет (похлопывания ладонями по спине)

Он сначала все вскопает (пощипывания легкие)

А потом все заровняет (поглаживания)

Семена посеет ловко (ребром ладони по плечам)

И пойдет сажать морковку (пальцы шагают)

- «Поезд»

Рельсы, рельсы (ладони по спине снизу вверх)
шпалы, шпалы (ладони поперек спины)

Ехал поезд запоздалый (кулачками вдоль спины
снизу вверх)

Из последнего вагона вдруг посыпался горох
(пальцами постукивать по спине)

Пришли гуси - пощипали (щипать легонько)

Пришли куры - поклевали (легкие постукивания
пальцами)

Приползла змейка (поползала ладонями по спине.

Пришла мышка - все погрызла (щипать легонько)

Пришел дворник - все подмел (легкие движения
ладонями вдоль и поперек спины)

- «Директор»

Шёл директор в магазин,
(«идём» по спине двумя пальцами)

Всё разгладил, всё расчистил.

(поглаживаем спину ладонями верх-вниз)

Поставил стол,
(изображаем — стол кулаком)
Стул,
(стул — щепотью)
Печатную машинку.
(печатную машинку — пальцем)
Стал печатать:
(«печатаем» по спине пальцами)
Жене и дочке,
Дзинь-точка.
(на этих словах каждый раз щекочем бочок)
Шлю вам чулочки,
Дзинь-точка.
Прочитал,
(водим пальцем, как будто читаем)
Помял, разгладил,
(щипаем, а затем поглаживаем спинку)
Прочитал,
Помял, разгладил,
Сложил,
Отправил.

4. Развитие общей и мелкой моторики.

Развивая общую и мелкую моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических

процессов. Работы по этой теме В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, Т.Н. Анохина, И.М. Сеченова доказали влияние манипуляций руками на функции высшей нервной деятельности и развитие речи в том числе . Усвоение детьми навыков основных движений, овладение правильными способами их выполнения, обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения направлены на оздоровление организма в целом и развитие отделов головного мозга, отвечающих за согласованность движений, пространственную ориентировку и связанные с ней точность движений, совершенствуют умение своевременно и относительно полно расслаблять мышцы. Упражнения для развития равновесия развивают способность сохранять устойчивое положение тела в изменяющейся окружающей обстановке. Для развития мелкой моторики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, мячи разного диаметра, кольца, флажки, гантели, обручи, а также нетрадиционное спортивное оборудование: шнуры длинные и короткие, контейнеры от шоколадных яиц и др. При выполнении упражнений для формирования мелких движений совершенствуются двигательные навыки, развивается координация и оптико- пространственные представления. Хорошие результаты для развития мелкой

моторики дают включения в физкультурные занятия упражнений и подвижных игр с мячами. Необходимо учитывать, что физическая нагрузка воздействует на весь организм и вызывает изменения как в физиологическом, так и в психическом состоянии ребенка. Обязательно следить, чтобы дети не переутомлялись.

Можно использовать мячи разные по размеру, материалу (резиновые, пластмассовые, матерчатые), фактуре (гладкие, пупырчатые). Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий с предметами ребенок научается сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

5. Развитие зрительно моторной координации, глазомера и ориентировки в пространстве.

Правильная координация движений развивается у детей постепенно, начиная с простых основных движений и продолжается освоением достаточно сложных по технике исполнения упражнений и движений. Этому способствуют упражнения и перестроения в ходьбе и беге. Циклические движения выполняются в аэробном режиме, когда организм полностью обеспечивается кислородом – это основной оздоровительный эффект во время физкультурных занятий. Правильное выполнение сложных по координации движений возможно в процессе совершенствования функций

вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которые управляются центральной нервной системой и развиваются вместе с развитием нервных связей головного мозга дошкольников. Развитию координации движений способствуют такие средства физического воспитания как подвижные игры. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Эффективным средством развития координации являются эстафеты. Детей увлекает разнообразие движений в одной эстафете: пробежать, подлезть, перепрыгнуть, пройти по ограниченной поверхности, их соревновательный характер. Ребенку нужно запомнить последовательность выполнения заданий - это развивает зрительную и моторную память.

Упражнения для развития согласованности движений рук и ног и упражнения в равновесии способствуют приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Для развития координационных механизмов необходимо использовать упражнения на ограниченной поверхности и упражнения с одним предметом несколько человек.

6. Развитие коммуникативных способностей.

Создание условий для формирования коммуникативных учебных действий с помощью подвижных игр, направленных на развитие умения точно выражать свои мысли, согласовывать свои действия с действиями партнера (контролировать и корректировать свои действия для совместного выполнения двигательных задач). Развивать умение оценивать свои усилия и согласовывать их с действиями партнеров по игре и выполнению двигательного задания. Выражать свои эмоции и понимать эмоции других участников игры. Учить детей понимать своего партнера и предвидеть его действия, эффективно решать совместные задачи. Для решения этих задач можно использовать упражнения в парах, тройках и группах из нескольких детей, а также подвижные игры. «Теремок» - под руководством педагога дети выполняют указанные движения, по команде: «Парами», «Тройками», «Четверками» становятся в один обруч. «Защита крепости» - в круге один водящий, он защищает крепость (два кубика). Задача игроков, передавая мяч друг другу сбить крепость. «Салки парами», «Сеть» и др. Игры-соревнования: «Бег тройками» - все берутся под руки и по сигналу бегут до ориентира, двое крайних лицом вперед, а ребенок между ними спиной, обратно двое крайних бегут спиной вперед.

«Гонка мячей» в кругах, шеренгах и колоннах. «Ручейки и озера», «Дракон кусает свой хвост», «Иголка и нитка»

«Тропинка»

Дети делятся на две равные команды. Команды берутся за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение в правую сторону под музыку. С окончанием музыки ведущий дает команду «Тропинка!» - участники каждой команды становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. По команде «Копна!», все участники игры собираются к центру своего круга и соединяют руки в центре. По команде «КОЧКИ!» все приседают, положив руки на голову.

7. Развитие музыкальных способностей.

Реализация этой задачи во время проведения физкультурных занятий способствует выполнению двигательной разминки и общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение, включение в занятия элементов ритмической гимнастики под музыку, а также музыкальные подвижные игры, когда музыка является способом проявить внимание, точность выполнения двигательного задания и его выразительности.

**Конспект педагогического мероприятия для детей 5 -7 лет
и родителей
«ЗДОРОВЬЕ В КАЖДЫЙ ДОМ»**

Плотникова В. Ю. - инструктор по физической культуре

Васюта Т. В. - педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 365 г. Челябинска»

Город Челябинск

Цель: создание условий для совместной двигательной деятельности детей и родителей в условиях детского сада.

Задачи:

1. Развивать в комплексе физические и психические качества посредством использования упражнений с предметами.
2. Воспитывать умение оценивать свои усилия и согласовывать их с действиями партнеров по игре.
3. Способствовать развитию координации движений и ориентировки в пространстве.
4. Развивать мелкую моторику, мышцы живота и спины.
5. Создать положительную психологическую атмосферу, доставить обоюдную радость от общения родителям и детям в совместной двигательной деятельности.
6. Способствовать повышению самооценки детей, их уверенности в собственных силах и достигнутых результатах.

Оборудование: музыкальный центр, запись музыкальных произведений, шнуры, клубок прочной нити.

Ход мероприятия:

Звучит весёлая музыка. В физкультурном зале детей и родителей приветствуют инструктор по физическому воспитанию и педагог-психолог. Все приглашаются в общий круг.

Инструктор:

- Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать всех в нашем зале. Очень приятно видеть вас такими бодрыми, подтянутыми и жизнерадостными. Сегодня мы пригласили вас на физкультурное занятие, которое называется «Здоровье в каждый дом!». Вас ждут интересные полезные упражнения и весёлые игры.

А какого человека, по вашему мнению, можно назвать здоровым? И что надо делать для того, чтобы всегда быть здоровым? *(ответы детей и родителей)*. Конечно, вы все правы!

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Физкульт-ура!

Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»

выполняется под фонограмму всеми участниками.

Педагог-психолог:

- Отличная зарядка! А теперь я предлагаю всем встать в круг для психологической разминки. С комплиментами или добрыми пожеланиями мы будем передавать вот этот клубок по кругу. При этом каждый, кто передает и кому передается клубок, продолжает держать нить обеими руками..

Психолог показывает, как это нужно делать. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся связанными нитью.

Педагог-психолог:

- Посмотрите, мы все связаны одной нитью. Давайте слегка натянем ее, чтобы почувствовать, что каждый из нас является частью одного целого. Мы с вами – единое целое. Всем вместе очень здорово заниматься каким-нибудь интересным и полезным для здоровья делом!

Инструктор:

- Тогда я предлагаю выполнить несколько упражнений, держа нашу нить крепко, но аккуратно, чтобы не порвать. Делать упражнения нужно одновременно всем участникам, дружно и слаженно, чувствуя себя единым целым.

Упражнение для развития коммуникативных умений

Все выполняют по команде упражнения: приседания, наклоны туловища в стороны, наклоны туловища вперед, вниз, сидя на полу наклоны к прямым ногам, в упоре на локти, нить на

стопах участников - поднять прямые ноги и удержать нить ногами.

Педагог-психолог:

- Скажите, пожалуйста, ребята, может ли человек прожить один? Почему вы так думаете? (ответы детей). Действительно, человеку очень трудно прожить на свете одному: ему будет грустно, тоскливо, одиноко, ему не с кем будет играть, он даже может заболеть. Значит, для того, чтобы быть здоровым, человеку нужны родные и друзья! Верно? Но иногда бывает так, что мы ссоримся со своими близкими, и тогда на помощь может прийти игра.

Игра «Поссорились – помирились»

Родитель и ребёнок образуют пару, встают напротив друг друга. Жестами и мимикой необходимо изображать инструкции психолога.

Педагог-психолог:

- Вы встретились после разлуки, обрадовались друг другу! Но потом что-то не поделили и поссорились. Очень обиделись и даже отвернулись друг от друга. Но разве родные могут обижаться долго? Вы повернулись друг к другу и помирились.

- Скажите, какие чувства вы испытывали, когда поссорились? А когда помирились? Давайте беречь друг друга и реже ссориться!

Инструктор:

- И чтобы закрепить дружбу, предлагаю выполнить интересное упражнение, также в паре «родитель – ребёнок».

Упражнение со шнурками для развития равновесия и коммуникативных умений

- Перед вами выложены шнуры. Нужно встать напротив друг друга и аккуратно идти по шнуру навстречу друг другу, а при встрече обнять и поддержать партнера, постараться не сойти со шнура и разойтись в противоположных направлениях. Надеюсь, вы все почувствовали, как важна нам поддержка и помощь близких людей. Всегда помогайте друг другу!

Инструктор:

- После всех заданий, которые мы так хорошо выполнили, я предлагаю вам сделать друг другу полезный массаж! Сначала дети порадуют своих родителей. Взрослые, усаживайтесь поудобнее на ковер, а вы, ребята, вставайте на коленочки к спинам ваших родителей и начинаем массаж!

Взаимомассаж «Был у зайки огород»

Был у зайки огород (поглаживание спины двумя ладонями снизу вверх)

Ровненькие грядки (поглаживание двумя ладонями от позвоночника в стороны)

Он зимой играл в снежки (постукивания кулачками по спине)

Ну а летом в прятки (легкие перебежки пальцами снизу вверх)

А весной в огород зайка с радостью идет (похлопывания ладонями по спине)

Он сначала все вскопает (легкие пощипывания по всей спине)

А потом все заровняет (поглаживания ладонями)

Семена посеет ловко (постукивания ребрами ладоней по плечам)

И пойдет сажать морковку (пальцы шагают по спине).

Инструктор:

- Молодцы, ребята! Теперь родители сделают такой же массаж своим детям! Меняйтесь местами. Начинаем! (под стихотворение выполняются массажные движения). Отлично! Помогли друг другу немного отдохнуть и восстановить силы!

Педагог-психолог:

- Человек - часть целого общества. И от того, как мы умеем понимать других людей, зависит и наше здоровье, и здоровье окружающих. Иногда мы не можем справиться в одиночку с каким-то делом, нам нужно объединиться. Я хочу научить вас игре «Атомы и молекулы». Когда я называю слово «атомы», вы свободно перемещаетесь по залу. Как только я скажу «молекулы» и назову какое-то число, вам нужно соединиться в молекулы, состоящий из двух, трех, четырех и т. д. атомов.

В конце упражнения важно объединить всю группу.

Педагог-психолог:

- Дорогие дети и родители, мне кажется, что у всех вас хорошее настроение. Так давайте им поделимся, чтобы хорошего настроения и бодрости стало ещё больше! Возьмитесь за руки...

Мысленно представьте, что у вас внутри, вот здесь (область груди) - добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький, озорной, он не может долго усидеть на одном месте. И чистая, прозрачная и теплая водичка течет через руки и переливается друг к другу по кругу. Так передаётся ваша радость, энергия и бодрость.

Инструктор:

- Наше занятие подошло к концу. Надеемся, оно было для вас интересным и полезным. Мы благодарим всех за участие и хочется вам пожелать:

Берегите друг друга!

Добротой согревайте,

Берегите друг друга!

Обижать не давайте!

Берегите друг друга!

Суету позабудьте.

И в минуту досуга

Рядом вместе побудьте!

Список литературы

1. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. - 128 с.
2. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6 - 7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2006. - 192с. - (Логопед в ДОУ).
3. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 192 с.
4. Коноваленко С. В., Кременецкая М.И. Развитие коммуникативных способностей и социализация детей старшего дошкольного возраста. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. - 80 с. + цв.вкл.
5. Селиверстова В.И. Игры в логопедической работе с детьми: Пособие для логопедов и воспитателей детсадов. - 3-е изд. - М: Просвещение, 1981. - 192с.
6. Нищева Н.В. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Издание 3-е, перераб. И доп. В

соответствии с ФГОС ДО. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2016. - 240 с.

7. Чистякова М. И. Психогимнастика Под ред. М. И.
Буянова. - М.: Просвещение, 1990. - 128 с.: