

## Консультация для педагогов ДОУ



# **«Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду в соответствии с ФГОС»**

Учитель-логопед:  
А.И. Горбунова

с. Кулешовка,  
сентябрь, 2019 г.

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в коррекционном воспитательно-образовательном процессе ДОУ.

Задачи:

1. Закрепить знания педагогов о здоровьесберегающих технологиях.
2. Совершенствовать умения педагогов.
3. Способствовать развитию профессиональной компетентности педагогов.



В соответствии с ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования содержание образовательной области “Здоровье” направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы здорового образа жизни.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это комплексная система, направленная на коррекцию речевого нарушения, на личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире.



В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. Здоровьесберегающие технологии влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье.

Поэтому одна из главнейших задач логопедической работы – создание такой коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и “приумножала” его.

В своей практической деятельности выделяю 3 вида современных здоровьесберегающих технологий:

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

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, массаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: кинезиология, технология воздействия цветом, технологии коррекции речи, психогимнастика, фонетическая ритмика, артикуляционная гимнастика, биоэнергопластика, Су – Джок терапия, коррекция моторной неловкости, развитие графомоторных навыков.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

1. Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является рациональная организация учебного процесса.

Коррекционные логопедические занятия в детском саду проводятся в режиме смены динамичных поз, то есть на занятии ребенок может сидеть, стоять, тем самым сохраняется его телесная вертикаль.

Использование этого метода позволяет сохранить работоспособность детей в течение всего времени занятия.

2. Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная релаксация.

Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

3. Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У учащихся с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

4. Артикуляционная гимнастика - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов,

необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные. Главная задача - выработать точность, силу, темп, переключаемость движений. .

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

5. С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;
- пальчиковые игры со скороговорками;
- пальчиковые игры со стихами;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;
- пальчиковый алфавит;
- пальчиковый театр;
- театр теней.

- Для развития зрительно– тактильной координации применяется тренажер пальцевых прописей.

6. При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаем физкультурные минутки. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.

Виды физминуток:

а. Оздоровительно- гигиенические физкультминутки

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

б. Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

в. Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

г. Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

д. Двигательно-речевые физкультминутки

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

е. Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе чтения и письма, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз.

7. Учитель-логопед на своих занятиях проводит большую работу по развитию мышления, памяти, внимания.

Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. У детей низкая мнемическая активность может сочетаться с задержкой в формировании других психических процессов. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

8. Игровая гимнастика (логоритмика) – используется для усвоения детьми различных движений, которые являются не только общеукрепляющими, но и коррекционно-развивающими.

Логопедическая ритмика является составной частью комплексного метода преодоления речевых нарушений у дошкольников. Специализированная методика логоритмики является средством перевоспитания речи через тренировку и развитие необходимых качеств общей и речевой моторики.

Упражнения над дыханием, голосом и артикуляцией проводятся в комплексе, поскольку эти три компонента речевой деятельности тесно связаны между собой. Логоритмические занятия вызывают у детей естественные положительные эмоциональные реакции, которые находят своё отражение в мимике.

На коррекционных занятиях с элементами логоритмики мы используем следующие моменты:

- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- артикуляционная гимнастика
- массаж и самомассаж
- движения под музыку
- слушание музыки
- рисование в воздухе и на бумаге
- использование игровых ситуаций и драматизации
- физкультминутки
- выполнение заданий типа: дорисуй, раскрась, помоги.

9. Биоэнергопластика является новым и интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био – человек, энергия – сила, пластика- движение. Биоэнергопластика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует

активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.

10. Сохранению здоровья способствует применение игровой системы. Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение. Дети на этих занятиях вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Игровые технологии помогают решать не только проблемы мотивации, развития детей, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Театрально-игровая деятельность:

- - игры-драматизации;
- - сказкотерапия;
- - сопряженная гимнастика – театр пальчиков и языка;
- - куклотерапия.

Прекрасным стимулом для детей и средством создания речевых ситуаций является пальчиковый театр, который есть в арсенале логопедического кабинета. Самое щадящее, комфортное обучение детей – это обучение в игре. Игра успокаивает, лечит, а в моем случае стимулирует речь детей. сказкотерапии, где доктором психологических наук Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой разработано практическое руководство по креативной терапии, изданы авторские программы.

Сопряженная гимнастика способствует не только развитию мелкой моторики рук, но и лучшей координации движений. Упражнения объединены простым сюжетом, что и позволяет назвать их театром пальчиков и языка.

Работа детей с куклой-марионеткой позволяет совершенствовать моторные навыки, координировать движения правой и левой рук, вращать кистями и пальцами. «Проигрывая» состояния через терапевтическую куклу, ребенок моторно закрепляет психоэмоциональный опыт, отрабатывает механизм саморегуляции, учится адекватно выражать свои чувства. Куклы помогают разыгрывать различные ситуации из жизни и сказочные сюжеты.

10. Песочная терапия – с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться.

Трогая руками песчинки, ребёнок развивает мелкую моторику рук. Все это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития человека.

Предлагаю остановиться на первой группе технологий, направленных на осуществление основной профессиональной деятельности.

Такие приёмы не создают стрессовые ситуации в процессе обучения дошкольников и не приносят ущерба здоровью. Дети без напряжения и с интересом выполняют данные задания.

## Практическая часть.

### Мышечная релаксация.

Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением.



*«На пляже».*

Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла-а-блены.

*«Шарик».* Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

*«Любопытная Варвара».*

Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо...

А потом опять вперед - тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена.

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно - расслабление - приятно! Шея не напряжена и расслабленна...

А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно - расслабление приятно! Шея не напряжена и расслабленна...

*Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей, языка.*





*«Лягушки».*

Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – и перестану, но несколько не устану!

Губы не напряжены и расслаблены.

*«Орешек».*

Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем,

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

*«Горка».*

Кончик языка внизу, язык горкой подниму.

Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю – напряженья не люблю.

Язык на место возвращается и приятно расслабляется.

(Проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника расслабления подсказываются рифмованным текстом).

### *Дыхательные методики и упражнения.*

Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия голоса.

*«Игрушки сели на качели».*

Дети лежат на спине – на животе у них игрушки. Вдох через нос – живот надуть максимально, выдох через рот – максимально втянуть живот.

*«Кошечка спит».*

Дети лежат на спине в состоянии расслабленности и делают несколько спокойных вдохов и выдохов. Затем полностью выдыхают и начинают выполнять трёхфазное дыхание.

*«Футбол».*

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

*«Снегопад».* Сделать снежинки из ваты. Предложите ребенку устроить снегопад. Положите снежинку на ладошку ребенку. Пусть сдует ее.

Снег, снег кружится, белая вся улица!

Собрались мы в кружок, завертелись, как снежок.

Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале гласных и согласных звуков.

*«Гудок паровоза».*

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком “у” (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 раз. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.



### *«Полет самолета».*

Дети-самолеты “летают” произнося звук “У”. При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

### *Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале слогов.*

#### *«Паровоз».*

Дети друг за другом выстраиваются «паровозиком». Начинают движение со звукоподражанием «чух-чух-чух». По условному сигналу «паровозик» то ускоряет, то замедляет движение и соответственно речевое сопровождение.

#### *Артикуляционная гимнастика*

Основной комплекс.

1. Открыть рот и подержать открытым (а – а – а – а), закрыть.
2. «Заборчик» - губы в улыбке, видны верхние и нижние зубы.
3. «Хоботок» - губы вытянуты вперёд трубочкой.
4. «Лопатка» - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10 – 15 секунд.
5. «Иголочка» - рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперёд. Чередовать «Лопатка» - «Иголочка».
6. «Часики» - рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
7. «Качели» - движение языка: нос – подбородок.

#### *Движения пальцев руки.*

*«Массаж пальцев».* (Массируется каждый пальчик поочередно)



Мышка мыла – мыла лапку:  
каждый пальчик по-порядку.  
Вот намылила большой,  
Сполоснув его водой.  
Не забыла и указку,  
Смыв с него и грязь, и краску.  
Средний мылила усердно-  
Самый грязный был, наверно.  
Безымянный терла пастой,-  
Кожа сразу стала красной.  
А мизинчик быстро мыла-  
Очень он боялся мыла!

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с палочками;
- пальчиковые игры со скороговорками;
- пальчиковые игры со стихами;
- самомассаж кистей и пальцев рук с
- пальчиковый массаж;
- пальчиковая гимнастика;
- пальчиковый алфавит;
- пальчиковый театр;

использованием «сухого бассейна»;

- театр теней.

### Статические упражнения

#### «Кошка».

Исходное положение. Большой палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.

Маленькая кошка

Села у окошка.

Хвостиком играет,

Мышку поджидает.

### Динамические упражнения



#### «Семья».

Исходное положение. Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы).

### Физкультурные минутки.

#### Двигательно-речевые физкультминутки

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука. Будем мышцы разминать! А теперь покрутим шей, это мы легко сумеем. Как упрямые все дети, скажем: «Нет!» - на все на свете. А теперь мы приседаем и колени разгибаем. Ноги до конца сгибаем! Раз — два - три - четыре - пять. Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем! Мы размяться были рады, но пора опять за парты.



#### «Наши ручки»

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

### Сказки- зарядки.

#### Гимнастики для глаз

#### Отдельные упражнения

#### «Филин».

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

«Метелки».

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)

Комплексы упражнений с речевым сопровождением

“Лиса”.

Са– Са– Са () Сы– сы– сы (глаза “моргают”)

Вот идет лиса. Хвост пушистый у лисы.

Су– су-су () Са– Са-са (глаза закрыты)

Видим мы лису. Лисонька-краса.

Глазки открываются -

Дети улыбаются.

*Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления)*

Игра «Это правда или нет».

Цель игры: развитие слухового внимания. Дети должны внимательно послушать стихотворения, попытаться заметить неточности, ошибки. Это правда или нет?

Теплая весна сейчас. Виноград созрел у нас. Конь рогатый на лугу летом прыгает в снегу. Поздней осенью медведь, любит в речке посидеть. А зимой, среди ветвей, «га-га-га» - пел соловей. Быстро дайте мне ответ - это правда или нет?

Это Оленьке известно: что взяла клади на место! Только девочка мала: забывает, где взяла. На кроватку ставит кружку, на паркет кладет подушку. Прячет ботики в буфет. Все на месте или нет? Если мама промолчала, надо делать все сначала: На буфет нести подушку, на паркет поставить кружку, Сунуть ботики в кровать. Кажется, не так опять? Оля смотрит виновато: нет, стояло все не там... Помогите ей, ребята, все расставить по местам.

*Логопедическая ритмика.*

Используются отдельные упражнения и игры, либо проводится комплексное логоритмическое занятие.

Отдельные упражнения и игры

«Куда?»

(работа над интонацией).

Куда? (резко вверх)

Остановитесь! (Стоп! – закрутка).

Куда? Куда?

Вернитесь! (требовательный жест рукой к себе).

Не смейте убежать! (естественное движение).

«Говорим вместе»

(работа над темпом речи)

По лестнице вверх тихо иду.

С лестницы вниз быстро бегу.

Дети представляют, как поднимаются по лестнице вверх, показывают движения на месте, высоко поднимая ножки, согнутые в коленях. Быстро бегут в круг.

### *Игра*

- Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов товарищей: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

- Во время фронтального опроса используются игры с мячом или воздушным шариком: ребенок ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.

- Использование элементов театрализации с появлением литературных или театральных героев.

#### Дидактические игры

Дидактические игры с предметами

«Кто что слышит?»

[Дидактическая задача: развивать слуховое внимание, умение обозначать словом звуки (звонит, шуршит, играет, трещит и др.); развивать сообразительность, выдержку.

#### Настольно-печатные игры

Сопряженная гимнастика способствует не только развитию мелкой моторики рук, но и лучшей координации движений. Упражнения объединены простым сюжетом, что и позволяет назвать их театром пальчиков и языка.

Театр пальчиков и языка (сопряженная гимнастика)

Однажды пальчики пошли в лес: топ-топ, топ-топ-топ.

Имитировать ходьбу пальчиков в заданном ритме, темпе: указательным и средним, большим и указательным. Язык двигать вверх-вниз.

Проводимая нами работа показывает, что использование здоровьесберегающих технологий на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:

- Способствует повышению речевой активности;
- Развивает речевые умения и навыки;
- Снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;
- Активизирует познавательный интерес;
- Улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой. Развитие мелкой, общей и артикуляционной моторики.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,

- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

То есть применение элементов оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

Желаю успехов!