Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 72 “Дельфиненок”»

ЗАТО г. Железногорск

Мамойкиной Валерии Сергеевны

**Тема: Здоровьесберегающие технологии**

**в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста**

**с поведенческими и эмоциональными нарушениями.**

Физическое развитие ребёнка неразрывно с его психическим здоровьем и эмоциональным благополучием. Поэтому в настоящее время применение здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением педагогической деятельности.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы способствует укреплению физического и психического здоровья, оптимизации и стабилизации общего и психического тонуса, развитию функции равновесия, формированию осанки, ловкости и координации движений, гибкости и подвижности суставов, профилактике разного рода заболеваний: опорно - двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта ожирения, сердечной патологии , коррекции эмоционально-личностных нарушений и поведения : дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, дети с невротическими проблемами: повышенной тревожностью, тормозимостью, реакциями страха ,пониженной адаптацией, психоэмоциональным напряжением, агрессивными реакциями, дети с расстройствами аутистического спектра и другие. Чем сильнее выражено расстройство когнитивного плана, тем сильнее страдают личностные характеристики, закрепление эмоциональных нарушений приводит к накоплению отрицательного опыта.

Комплексный подход и интеграция усилий всех специалистов в различные виды детской деятельности по внедрению здоровьесберегающих технологий способствует сохранению и укреплению здоровья, снижению уровня заболеваемости, формированию навыков здорового образа жизни, созданию здоровьясберегающего пространства и т.п.

***Релаксационные игры и упражнения:*** организм человека — это единое целое, поэтому эмоциональное напряжение всегда сопровождается мышечным и наоборот. Чем глубже расслаблены мышцы, тем глубже состояние общего покоя ребёнка. Необходимо научить распознавать крупные мышцы рук, ног, корпуса, шеи, различать состояние напряжения и расслабления, напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным, необходимо чётко контролировать релаксационный эффект.

***- «Олени»-*** напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, рук.

***- «Любопытная Варвара»*** (мышцы шеи),

***- «Шарик»*** (мышцы пресса),

***- «Пружинки»*** (мышцы ног),

***- «Лягушки» «Слоник»*** (мышцы лица),

***- «Штангисты»*** (мышцы корпуса) и т.д.

***- «Путешествие на облаке»:***

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке.

Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие.

Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо.

Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно.

Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное…

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, в наш любимый детский сад.

Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

***«Ковёр самолёт»:***

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает.

Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера…

Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

***Телесно-ориентированные игры и упражнения, самомассаж*** благоприятствуют психоэмоциональной устойчивости, тонизируют организм, повышают функциональную деятельность мозга.

***- «Ушки»***- растираем уши ладонями сверху вниз,

***- «Весёлые носики» -*** потереть область носа, повращать кончик носа вправо, влево.

***- «Расслабленное лицо»*** - руками проводим по лицу сверху вниз, затем тыльной стороной ладони мягкими движениями проводим от подбородка к вискам.

***- «Тёплые ручки»*** - растираем и разминаем пальцы рук со словами: «Разотру ладони сильно каждый пальчик покручу, поздороваюсь со всеми, никого не обойду, этот пальчик мой большой он с широкою душой, этот указательный, умный и внимательный, этот пальчик средний, выше чем соседний, этот безымянный, он немножко странный, и мизинчик маленький смелый и удаленький, с ноготками поиграю друг о друга их потру, затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу, на замочек я закрою и тепло поберегу (переплетают пальцы, подносят к груди), вытяну я пальчики, пусть бегут как зайчики» (вытягивают пальцы вверх и шевелят ими).

***Самомассаж лица и шеи:***

Ручки растираем и разогреваем и лицо своим теплом мы умываем (проводим по лицу ладонями сверху вниз),

Грабельки сгребают все плохие мысли (граблеобразные движения от середины лба к вискам),

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро,

Щёки растираем, чтобы надувались (круговыми движениями разминаем щёки),

Губки разминаем, чтобы улыбались (разминаем губы большим и указательным пальцем),

Губы пожуём мы, шарики надуем и губами вправо, влево потанцуем,

Мы язык за губу заворачиваем, кулачком по губам поколачиваем,

Тянем подбородок мы к ушам, щипаем, а потом по шейке ручками стекаем (поглаживание шеи всей ладонью).

***Упражнения:*** Наденем шапочку, рисуем дорожки (выполняем движения пальцев от середины лба к вискам), рисуем яблочки круговые движения), дождик, (лёгкое постукивание кончиками пальцев по лбу). рисуем брови, усы, наденем очки, испечём блинчики (похлопать ладонями по щёчкам), умыли личико, наденем шапочку, я хороший (погладить себя по голове), закрепляем пространственные характеристики, расположение частей лица относительно друг друга: выше, ниже, над, под, между.

***Пальчиковые гимнастики:***

Пальчиковые гимнастики для дошкольников синхронизирует работу обоих полушарий мозга, способствует формированию речи, памяти, внимания, мышления. Она активно способствует проявлению различных способностей.

*Цель* постоянного применения комплекса игр и упражнений – помочь посредством пальчиковых гимнастик ребенку:

- правильно произносить звуки;

- обогатить словарный запас;

- разработать пальцы для письма;

- получить навыки осознанного самоконтроля;

- развить терпение и способность концентрировать внимание на одном действии, не отвлекаясь;

- научиться фантазировать;

- освоить навыки общения и взаимопонимания без слов;

- адаптироваться к окружающему миру.

Пальчиковая гимнастика будет иметь максимальный эффект, если она носит регулярный характер не только в детском саду, но и дома. Причем эти минутки тесного общения с мамой или папой не должны быть принудительными, тогда они войдут в привычку, а ребенок получит огромное удовольствие от них.

***Упражнения для кистей рук:***

Гимнастика для рук разогревает мышцы кисти, способствует повышению их тонуса. Основные приемы – поглаживание, легкий массаж, сгибание-разгибание пальчиков.

***- «Воробышки»:***

Вот рассыпали пшено (дробь пальцами по поверхности ладошки и пальчикам),

Раскатилось оно (поглаживание поверхности ладошки).

Прискакали два воробышка (изобразить, как воробышки скачут по ладошке с пальцами),

Поклевали все до зернышка (повторить дробь).

***- «Утро»:***

Из сжатого кулачка по очереди разгибаются пальчики, их разминают, поглаживают. На предпоследней строчке кулачок два раза сжать-разжать, затем – «умыть»: погладить ладонью всю ладошку малыша.

Просыпался большой братец,

Указательный проснулся,

Средний рядом повернулся,

Безымянный потянулся,

А мизинчик улыбнулся.

«Всем привет!» – сказали дружно,

Умываться теперь нужно.

***- «Мячик»:***

Мы играли вместе в мячик (обхватить ладонью кулачок, повращать его),

Он повсюду быстро скачет (похлопать кулачок о кулачок).

Снова мы его поймаем (выполнить такие вращательные движения для другой руки),

А потом вновь поиграем (опять постукивание кулачками).

***- «Зверье в лесу»:***

Пять деревьев на опушке (растопырить пальцы),

Ручеек там есть с лягушкой (сжать кулачки, выдвинув фаланги указательного пальца с мизинцем – глаза).

Вот промчался зайчик серый (сжать кулак, выпрямив вертикально указательный и средний пальцы – уши),

Спрятался: ведь он несмелый (полностью сжать кулак).

***- «Гости»:***

Стол накроем для гостей (выпрямить вертикально ладонь, накрыть кончики второй ладонью, как столешницей),

Стулья все расставим (одну руку сжать в кулак – сиденье, вторую ладонь, выпрямив, приставить вертикально со стороны пальцев – спинка).

Соберутся друзья все

И обедать станем (сжать ладонь, дальше по очереди распрямлять пальцы).

Друг Большой – он раньше всех,

Указательный – за ним,

Среднего мы слышим смех,

С ним – Безымянный, не один:

И Мизинчик наш пришел.

Что ж, скорее все за стол (сжать вновь кулак).

***- «Птицы»:***

Во дворе пропел петух (сложить по 4 пальца, зацепив их в замок – гребень; оттопырить, сложив вместе, большие – клюв):

Будит всех с утра вокруг (открыть «клюв», поднять пальцы – встопорщить гребень).

Пролетает голубь сизый (соединив запястья, сделать взмахи ладонями, имитируя движения крыльев).

Воробей здесь скачет рыжий (открыть одну ладонь, вторую сложить щепотью и изобразить как скачет птичка по ладони).

- ***«Ленты»:***

Скручиваем ленты в рулончик, можно устроить соревнования, кто быстрее скрутит. (использовать для дыхательных упражнений)

***- «Грецкие орехи»:***

Раскатывать орехи между пальцами (менять орехи местами при помощи пальцев).

***- «Крупа»:***

Смешать крупу (например, гречка, рис, пшено). Ребёнок должен рассортировать крупу, выкладывать из крупы простые узоры по образцу.

***- «Болты и гайки»*** (раскручивать и закручивать)

***- «Нитки»:*** выкладываем узоры, делаем узелки, делаем аппликацию.

***- «Салфетки»:*** кладём на ладонь салфетки и сминаем пальцами, проделываем это одной рукой, двумя руками.

***- «Каплеграфия»:*** набрать пипеткой цветную воду и рисовать каплями.

***Дыхательные техники* -** не только формируют уровень активности, но и успокаивают, способствуют концентрации внимания, формируют базовую составляющую произвольной регуляции, активизируют общий энергетический, эмоциональный и тонический статус, от дыхания зависит физическая и умственная деятельность, дыхание способствует насыщению клеток кислородом, стимулирует работу внутренних органов.

Основные правила дыхания: воздух набирать через нос, плечи не поднимать, концентрировать внимание на дыхании, дышать с удовольствием. Правильное дыхание очень важно для развития речи, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

**Упражнения для детей 2-4 лет.**

***- «Воздушный шарик»:***

Ребенок лежит на коврике на спине, положить руки на живот. На вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох через нос, выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

***- «Водолаз»:***

Предложите ребенку представить, что он находятся в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

***- «Часики»:***

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

***- «Вырасту большой»:***

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

***- «Паровозик»:***

Ходить по комнате делая попеременные движения руками и приговаривая чух – чух –чух.

***- «Каша кипит»:***

Одна рука лежит на груди, другая на животе, втянули живот –вдох, выпячиваем – выдох, произносим ф-ф-ф…

**Упражнения для детей 5-7 лет.**

***- «Роза и одуванчик»:***

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом

***- «Хомячок»:***

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух.

Потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

***- «Брось мячик»:***

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

***- «Дракон»:***

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

***- «Воздушный футбол»:***

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота.

***- «Рисунок на окне»:***

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

***- «Снегопад»:***

Сделать «снежинки» - маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

***- «Бабочки»:***

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

***- «Я ветер»:***

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.

***Двигательные комплексы, подвижные, имитационные игры и упражнения.***

Разные виды ходьбы, ползание, прыжки в разных направлениях укрепляют мышечный корсет, вестибулярный аппарат, стимулируют зоны стоп, способствуют поддержанию постоянного внутричерепного давления, а также обменных процессов, формируется интеграция вестибулярно-зрительной системы с двигательной.

***- «Утята»:***

Дети стоят на четвереньках на руках и коленях, делают шаг сначала правой рукой и ногой, затем левой в разных направлениях.

***- «Зайцы»:*** прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

***- «Лисята крадутся»:***

Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят перекрещивая, делая шаг сначала правой рукой и правой ногой, затем левой.

***- «Лягушки»:***

Прыжки на четвереньках на двух ногах с опорой на руки упражнения сопровождаются словами.

Вот лягушка по болотцу скачет, вытянувши ножки прыг-скок под кусток и молчок.

***- «Ветер»:***

Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо (дети имитируют движения ветра, качая туловище и помогая руками).

Ветер тише, тише, деревцо всё выше (приседают, встают и вытягивают руки вверх).

***- «Прогулка в лес»:***

По лесочку мы гуляем, дружно весело шагаем (дети идут по кругу, энергично взмахивая руками).

Мы на солнце поглядели, лучи солнца нас согрели (дети идут на носочках, руки подняты вверх, ладони развёрнуты).

Солнышко ласкает, всех нас обнимает (обнимаем себя обеими руками).

Мы прошли через мосток, перепрыгнув ручеёк (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд).

По лесу гуляем, цветочки собираем (дети наклоняются, срывают цветы: справа – ромашка, слева - василёк).

Пчёлы роем летят, дружно гудят (дети, взявшись за руки, идут по кругу со сменой направления).

И на берегу реки отдохнуть решили мы (релаксация).

***- «Парад»:***

Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом. Левой раз, правой раз, посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладоши. Дружно, веселей! Застучали наши ножки громче и быстрей.

По коленкам мы ударим – тише, тише, тише. Наши руки поднимаем – выше, выше, выше.

Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп.

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.

Раз сюда, два туда. Повернись вокруг себя!

Сели – встали, сели – встали, и как мячик поскакали.

А потом пустились вскачь, будто наш упругий мяч.

Снова выстроились в ряд, снова вышли на парад.

Подвижные игры разной степени активности с речевым сопровождением (*самолёты, лиса и зайцы, огуречик, светофорчик,*этюды*: дерево, листочки, изобрази явление и др.).*

***Игры и упражнения с мячом,*** работа в парах, работа в командах (пронеси мяч разными частями тела, гусеница, прокати мяч в ворота, путешествие мяча и т.д.).

***Кинезиологические упражнения***: стимулируют работу головного мозга, улучшают межполушарное взаимодействие, способствуют развитию речи, мышления, воображения.

***- «Кольцо»:***

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.п. Выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

***- «Кошка»:***

Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

**- *«Ухо – нос»:***

Левой рукой взять за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью наоборот»

***- «Лезгинка»:***

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук. Повторить 6 – 8 раз.

***- «Кулак – ребро – ладонь»:***

Последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе). Повторить 8 – 10 раз. Можно давать себе команды (кулак – ребро – ладонь).

***- «Ладушки – оладушки»:***

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернём и опять играть начнём».

***- «Змейка»:***

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

***- «Карандаши»:***

Разложить на столе для каждого ребёнка по 10-15 карандашей, предложить без помощи левой руки собрать их правой в кулак по одному, затем также по одному выложить карандаши на стол, упражнение повторить левой рукой, двумя руками.

***- «Симметричные рисунки»:***

Рисовать в воздухе обеими руками симметричные рисунки, зеркально, начинать лучше с круглых предметов: яблоко, арбуз, главное, чтобы ребёнок во время рисования смотрел на свою руку.

Сначала с воспитанниками разучиваются упражнения, отрабатывается техника. А затем, используем их в сюжете совместно придуманных сказок. В результате чего улучшается межполушарное взаимодействие, стимулируется работа головного мозга, развивается речь, активизируется словарь, развивается воображение, мышление.

Мы предлагаем вашему вниманию кинезиологическую сказку **«Два котёнка».**

Жил был на свете белый, пушистый котёнок по имени Снежок (дети показывают правый кулачок).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок – ладошка, так гуляет кошка»).

В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома прогуливаться (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок – ладошка, так гуляет кошка»), и увидел, что на полянке бегает чёрный котёнок (выполнение упражнения «Кошка» левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упражнения «Кошка» в быстром темпе).

Котёнка звали Уголёк. Они подружились и стали бегать друг за другом выполнение упражнения «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашёл в траве кольцо (упражнение «Кольцо»: поочерёдно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять колечко на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголёк стал его примерять (упражнение «Кольцо» - из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).

И тут кольцо упало и покатилось по тропинке – котята за ним (упражнение «Кошка»).

И привела их дорожка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала от того, что ей было грустно одной.

Котята решили её развеселить и показали ей интересную игру (упражнение «Ладушки – оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернём и опять играть начнём»). Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать (упражнение «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук, ускоряя скорость).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упражнение «Лягушка: смена трёх положений руки кулак – ребро – ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котята попрощались с ней и тоже отправились домой (упражнение «Кошка».)

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звёзды (упражнение «Звёздочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» (не ведущей) рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.

Такой подход позволяет нам наполнить ежедневное общение с дошкольниками новыми играми, несущими в себе важнейшее коррекционно – развивающее значение.