**Нечаева Наталья Викторовна, учитель-логопед**

**Тимонина Алевтина Анатольевна, воспитатель**

**Фелькер Ирина Анатольевна, воспитатель**

МБДОУ ЦРР детский сад № 21 «Малышок» город Новоалтайск

**Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья в образовательной деятельности с детьми со зрительной патологией.**

**Аннотация.** В статье описываются некоторые из технологий сохранения и стимулирования здоровья в дошкольном образовании, направленных на решение приоритетной задачи современного образовательного учреждения: поддержание здоровья и его приумножение. Данные технологии и комплекс мероприятий направленны на оздоровление и профилактику заболеваний у ребенка.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, сохранение и стимулирование здоровья, коррекционное занятие, психическое, физическое и соматическое развитие, зрительная патология, В. Ф Базарнов.

В настоящее время забота о здоровье ребенка стала занимать приоритетные позиции, так как любому государству нужны личности активные, творческие, гармонично развитые и здоровые. Дошкольный возраст для ребенка – это тот период, когда закладывается основа его здоровья, физического, и психического и соматического развития. Поэтому, одна из главных задач ФГОС дошкольного воспитания является охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, а так же их эмоционального благополучия. К сожалению, в ДОУ с каждым годом растет количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Такие дети имеют нарушения центральной нервной системы различной этиологии, различные отклонения в эмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, зрительные и речевые патологии, имеют различные хронические и соматические заболевания. Все это затрудняет осуществление восприятия, снижает познавательную деятельность и работоспособность, ориентацию в практике. Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и такая методика проведения всех воспитательно – образовательных и оздоровительных мероприятий, при которых сохранится хороший уровень умственной работоспособности ребенка, произойдет дальнейшее его развитие и укрепление здоровья. Все эти мероприятия проходят последовательной цепочкой через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии – технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Здоровьесберегающие технологии — это та система мер, которая включает взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и улучшение здоровья ребенка на всех этапах его развития, обучения и воспитания. В нашем ДОУ создано единое здоровьесберегающее пространство развития ребенка со зрительной патологией. Весь учебно-коррекционный процесс направлен на коррекцию зрения, развитие компенсаторных навыков и, конечно же, особое внимание уделяется здороьесберегающим аспектам. Работа по здоровьесбережению ведётся в следующих направлениях: лечебно-восстановительное; коррекционно-развивающее; просветительское; консультативное. При большом значении всех направлений, подробно рассмотрим использование технологий сохранения и стимулирования здоровья в коррекционно-развивающем процессе.

 **Дыхательная гимнастика.** Принято считать, что правильное дыхание позволяет человеку избавиться от ряда болезней или не допускает их появления. Именно, правильное дыхание помогает в стимуляции работы всей нервной системы, головного мозга, сердца. Медленный выдох расслабляет, успокаивает, помогает справиться с волнением. Это очень актуально для наших детей, т.к. большинство из них очень подвижные и легковозбудимые. А в коррекционной работе правильное речевое дыхание – это еще и основа для правильного звукопроизношения, так как большинство звуков требуют энергичного выдоха, сильной воздушной струи. Поэтому, цель дыхательных упражнений – увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, сформировать плавный, длительный и экономный выдох. Для этих целей регулярно используем следующие упражнения: «Мыльные пузыри», «Футбол», «Летающий шарик», «Листопад», «Снегопад», «Вьюга», «Веселые свистелки» и другие. Все эти упражнения помогают сформировать короткий вдох носом и плавный длительный выдох ртом.

 **Артикуляционная гимнастика и биоэнергопластика.** Так же, неотъемлемой частью технологий сохранения и стимулирования здоровья является артикуляционная гимнастика. Регулярное ее выполнение способствует: улучшению кровоснабжения артикуляционных органов и их иннервацию; улучшению подвижности артикуляционных органов; укреплению мышечной системы языка, губ и щек; уменьшению спастичности артикуляционных органов.Все артикуляционные упражнения можно условно разделить на упражнения для губ, языка, щек и подъязычной связки. Дети с удовольствием выполняют упражнения для развития губ: «Домик открывается», «Домик закрывается», «Трубочка», «Улыбочка», чередование «Трубочки - Улыбочки». Для укрепления мышц языка используем такие упражнения: «Блинчик», «Чашечка», «Качели», «Вкусное варенье», «Иголочка», «Часики», «Болтушка», «Барабанщик». Упражнения для развития подъязычной связки: «Лошадка», «Грибок», «Гармошка». И для развития щек хорошо работают упражнения: «Толстячок», «Худышка», «Шарики», «Футбол».А для достижения наилучших результатов в работе, применяем такую технологию, как биоэнергопластика, или сопряженную гимнастику. Которая заключается в содружественном взаимодействии руки и языка. Применение данной технологии эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей с нарушенными или со сниженными кинестетическими ощущениями, потому что работающая ладонь во много раз усиливает импульсы, направленные от языка к головному мозгу. Дети со зрительной патологией получают ограниченную и часто искажённую информацию о мире и предметах, которые их окружают. Поэтому развитые движения пальцев и их тактильная чувствительность в значительной степени восполняют недостаточность зрения.

**Самомассаж ладоней и пальцев рук** оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, улучшает функции рецепторов, усиливает рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами. На начальном этапе массаж ребенку проводит сам взрослый. Позже, изучив упражнения совместно, можно переходить на самомассаж. Звуковое и стихотворное сопровождение массажа также вводится в работу по мере возможности ребенка. Упражнения необходимо выполнять в медленном темпе, до пяти повторений, поочерёдно каждой рукой, а в завершение — двумя руками вместе. Инструкции ребенку должны даваться чётко, спокойно и доброжелательно. Приветствуются такие приемы самомассажа как: поглаживание, растирание, разминание, энергичные и инертные движения. Самомассаж проводится в виде небольших комплексов, которые включают в себя до пяти упражнений. Начинается и заканчивается расслаблением кистей рук и лёгкими поглаживаниями. Чаще для развития мелкой моторики и тактильного восприятия мы используем разнообразные подручные средства и природный материал. К таким предметам относятся: шестигранные карандаши, ватные палочки, грецкие орехи в скорлупе, массажный коврик «травка», бигуди, еловые или сосновые шишки, прищепки, губка для мытья посуды, Су – Джок, массажные колечки, щетинистая или любая массажная щётка для волос, «пальчиковый бассейн» (ёмкость, наполненная мелкими предметами).

**Способы использования данного материала.** Еловые (сосновые) шишки – катание между ладонями прямыми и круговыми движениями, сжимание в ладони, надавливание на основание каждого пальца; перекатывание по внутренней стороне руки от локтя до кончика мизинца (каждого пальца) и обратно. Су – Джок – прокатывание между ладонями круговыми движениями; от запястья до кончиков пальцев; поглаживание мяча ладонью; катание между пальцами; надавливание на подушечки пальцев в позиции щепоть; сжимание в кулаке; постукивание по противоположной руке, в которой зажат мяч. Прищепки – прищипы подушечек каждого пальца поочередно, потягивание их. Ватные палочки – рисование линий от кончика каждого пальца до конца запястья; многократное нажатие на ладонь и подушечку каждого пальца. Губка для мытья посуды – поглаживание поверхности ладони и пальцев жёсткой стороной губки. Щётка щетинистая – поглаживание поверхности ладоней и всех сторон пальцев. Шестигранные карандаши – катание ладонями по столу в разных направлениях; вращение карандаша в одну и другую сторону; растирание между ладонями,вращение между пальцами. Бигуди – прокатывание между ладонями и по каждому пальцу; от подушечек пальцев до конца запястья; прокручивание между большим и указательным пальцами; вращение на ладоне. Грецкий орех – прокатывание по кругу ладонью по поверхности стола; катание между ладонями; удержание между пальцами обеих рук, сложенными в щепоть; «ввинчивание» кончиками пальцев одной руки ореха в середину другой руки; удерживание нескольких орехов между пальцами рук. Колечки – надевание колец массирующими движениями на каждый палец правой, а затем левой руки. Коврик «Травка» - поглаживание всей поверхности и ребра каждой ладони; массирование подушечек пальцев приемами постукивания и «граблей». Щётка массажная для волос – поглаживание, постукивание по всей поверхности ладони и пальцев руки одной и второй поочерёдно. «Пальчиковый бассейн» - опускание рук в ёмкость, наполненную мелкими предметами (бусинки, крупа, фасоль и пр.) и перебирание их

В своей работе используем элементы здоровьесберегающих **методик В.Ф.Базарного.** Целью методики является воспитание здоровых, физически развитых детей.

**Режим динамической смены поз.** «Не усади!» – заповедь Базарного.

Владимир Федорович предлагает два варианта. Первый вариант использовать настольные конторки, второй вариант менять позу детей там, где это возможно. За столами заниматься - стоя, сидя, на ковре – сидя, лежа, стоя. На занятиях и в различных режимных моментах вместо традиционной сидячей позы – мы используем режим меняющихся поз, когда можно выполнять задание, стоя за конторкой и сидя за столом в НОД. Допустимая продолжительность времени, когда ребенок находиться в одной позе – 15-20 минут. Все дети должны двигаться. Мальчики, в 5-6 раз больше, чем девочки. Это связано с их физиологий. Режим динамической смены поз оказывает большое влияние на следующие причины: поддержание психической и физической активности, улучшаются ростовые процессы; развивается координация движений; снижается степень низкой склоняемости головы.

**Упражнения на зрительную координацию.** «Никакой преграды глазу!» – еще один принцип Базарного. 90% всей информации об окружающем мире мы получает с помощью органа зрения. В процессе занятий для физкультминуток, а также на развитие внимания и быстроты реакции, профилактики зрения используются офтальмотренажеры: «Бегущие огоньки», «Дорожки с животными», «Потолочные модули», которые представляют собой схемы зрительных траекторий. Во всех четырех верхних углах размещаются предметы, которые объединяются в один сюжет. Это могут быть герои сказок «Три медведя», «Три поросенка», цифры, воздушные шары разного цвета и т.д. Дети, находясь стоя, на массажных ковриках, без обуви, начинают быстро фиксировать взгляд по заданию на соответствующем предмете. Команда дается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Упражнения продолжается 1,5 минуты. Данные тренажеры оказывают благоприятное влияние на: развитие зрительной реакции; скорость ориентации в пространстве; развитие зрительно-двигательной поисковой активности; развитие ручной и телесной координации. Дети должны находились на своей рабочей дистанции от предмета, которая определяется врачом-окулистом.

**Тренажер Базарного для прослеживающей функции глаз.**

Рекомендуется делать до 8-10 движений по каждой траектории. Гимнастика для глаз на тренажере Базарного проводиться в зависимости от нагрузки на глаза и от психо-эмоционального состояния детей. Упражнения выполняются только стоя. Благодаря элементам методики В.Ф.Базарного достигается: профилактика нарушений зрения, позвоночника, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой исключительно детской патологии.

Таким образом, регулярное проведение коррекционных занятий с применением технологий сохранения и стимулирования здоровья способствует: повышению остроты зрения, развитию двигательных функции глаз, развитию бинокулярного зрения; активному развитию общей, мелкой, артикуляционной моторики и координации движения; формированию речевого дыхания; развитию ритмико-интонационной стороны речи; повышению познавательной и речевой активности; улучшению психо-эмоционального самочувствия; нормализации соматических показателей здоровья.

Список литературы:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. – М: Школа – Пресс, 2005.
2. Демирчоглян Г.Г. Улучшаем зрение / Илл. Н. Воробьевой. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
3. Зажигина О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. - «Детство-Пресс»,2012
4. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера,2005.
5. Яковлева Т.С. Зоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. – М.: ТЦ Сфера,2005.