муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида детский сад № 9 «Колобок»

**Метод. объединение для педагогов**

**«Использование элементов здоровьесберегающих технологий в работе дефектолога с дошкольниками с задержкой психического развития»**

Подготовила

учитель – дефектолог

Матвеева А.В.

**г.о. Мытищи**

**Метод. объединение для педагогов**

**Добрый день, уважаемые коллеги! Позвольте представиться, меня зовут Матвеева Анастасия Васильевна, я учитель-дефектолог в группе для детей с ЗПР.**

**Тема моего выступления: «Использование элементов здоровьесберегающих технологий в работе дефектолога с дошкольниками с задержкой психического развития»**

**Скажите, каков психологический портрет ребёнка с ОВЗ?** Правильно, это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с задержкой формирования психических процессов, с низким навыком самоконтроля, с незрелостью эмоционально-волевой сферы, вдобавок ещё и часто болеющий. Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов коррекции.

Применение здоровьесберегающих технологий в коррекционном воспитательно-образовательном процессе способствует:

* улучшению общего эмоционального состояния;
* улучшению соматического состояния;
* повышению работоспособности, уверенности в себе;
* улучшению памяти, внимания, мышления;
* повышению способности к произвольному контролю;
* улучшению пространственных представлений;
* развитие координации;
* стимулированию речевых функций;

Мне бы хотелось, уважаемые коллеги, познакомить вас поподробнее с тем, какие элементы **здоровьесберегающих технологий** в своей практической деятельности я применяю на индивидуальных и групповых занятиях. Буду рада, если данная информация будет вам полезна, и вы сможете использовать ее в своей работе.

**Физкультминутки**, я использую в начале и середине занятия.

Цель – развитие общей координации движений, учить выполнять движения соответственно тексту, развитие произвольного внимания, повышение умственной работоспособности,

1,2,3,4.5 – хлопаем руками,

1,2,3,4.5 – топаем ногами,

1,2,3,4.5 – не будем отвлекаться

1,2,3,4.5 – сядем заниматься.

\*\*\*

**«Доброе утро!»**

Кто спит в постели сладко? *Руки сложены под щекой*.

Давно пора вставать*! Руки поднимать вверх, подтягиваясь.*

Спешите на зарядку *Ходьба на месте.*

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко, *Имитировать руками распахивающееся окно.*

Нам холод нипочем!

Походим мы немножко *Ходьба на месте.*

И сон с себя стряхнем! *Руками встряхивать.*

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно потянуться. *Поднимать руки вверх и подтягиваться.*

Начинай! Не спеши.

Через нос ровней дыши. *Дышать носом.*

\*\*\*

Всем, всем, добрый день!

Прочь с дороги наша лень,

Не мешай учиться,

Не мешай трудиться.

**Физкульминутки** - Я стараюсь проводить физкультминутки при первых признаках утомления и в середине занятия. Комплексы физминуток подбираю согласно лексической теме недели.

Физминутки, проводятся в игровой форме. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

**Физкультминутки**, которые я использую в середине занятия (фэмп, ознакомление с миром природы):

Цель –развитие общей координации движений, развитие произвольного внимания, повышение умственной работоспособности, обеспечение кратковременного отдыха во время занятий

1,2,3,4,5 – все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже,

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше,

И легко, легко подышим.

\*\*\*

Хомка, Хомка. Хомячок (гладим живот),

Полосатенький бочок,

Хомка раненько встет (поднимаем руки вверх)

Щечки моет, шейку трет,

Подметает Хомка хатку.

И выходит на зарядку.

1,2,3,4.5,

Хомка хочет сильным стать (дети имитируют движения зверька)

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо, (машем руками)

Закачалось деревцо,

Ветерок все тише, тише (присаживаемся),

Деревцо все выше, выше (потянулись).

\*\*\*

Также в своей работе я использую **пальчиковую гимнастику** (в середине занятия после нагрузки)

Цель - переключение внимания, улучшение координации, развитие мелкой моторики и соотносящих действий.

1,2,3,4,5- вышли пальчики гулять

и гуляют, гуляют, гуляют *(собираем пальцы в кулак, потом встряхиваем)*

\*\*\*

1,2,3,4,5 (показываем пальчики)

Вышли пальчики гулять (шаги пальчиками)

Этот пальчик - в лес пошел

Этот пальчик – гриб нашел,

Этот пальчик - чистить стал,

Этот пальчик – жарить стал.

Ну, а этот пальчик - только ел,

От того и потолстел. (дел

\*\*\*

Тук-тук-тук, тук- тук-тук,

Раздается чей-то стук.

Это дятел на сосне

Долбит клювом по коре.

Не могу не упомянуть и об использовании на занятиях **логоритмики**

Цель - способствование развитию моторики и соотносящих действий

**«Массаж ладошек», «Червячки»,**

**«у жирафа пятна,пятна» (железнова»)**

**Зриительная гимнастика**

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз используется в целях профилактики нарушений зрения. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Упражнения с детьми произвожу сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Так как детям сложно фокусировать взгляд на движущихся предметах использую в работе яркие игрушки, белую варежку с бабочкой. Также использую ИКТ («летающая бабочка»).

***Самомассаж -*** это массаж, выполняемый самим ребенком. В практике работы дефектолога использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. В отличие от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме этого самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4 — 6 раз.

Дети обучаются приемам самомассажа под руководством дефектолога. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна). Обучая детей самомассажу, дефектолог показывает каждый прием на себе и комментирует его.

**Элементы Су-джок терапии**

Су-Джок терапия– последнее достижение Восточной медицины. Поистине, удивительные результаты даёт массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинок, прищепок, плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов.

Цель - нормализовать мышечный тонус, активизировать мозг, развивать межполушарное взаимодействие, способствовать развитию произвольного внимания, памяти, образного и абстрактного мышления, развитие мелкой моторики, оптико-пространственного восприятия и мелкой моторики рук.

**Упражнение «Большая черепашка», 1,2,3,4,5- вышли пальчики гулять…, вот он шарик маленький смешной…**

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом, который я использую в своей работе - **кинезиология.**  Как мы знаем, кинезиологические упражнения направлены на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов, и синхронизации работы двух полушарий коры головного мозга. Цель: активизировать межполушарное воздействие: повышать стрессоустойчивость, улучшать мыслительную деятельность, способствовать улучшению памяти и внимания.

Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, данные упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

В своей работе я применяю кинезиологические упражнения по методике Аллы Леонидовны Сиротюк.

Детям нравятся такие упражнения как: "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос", «Лезгинка», «Замок», и т.д.

**Также на своих занятиях я включаю элементы психогимнастики.**

Как нам известно, большинству детей с ОВЗ свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему.

В занятиях использованию различные игровые упражнения.

**«Растет росток», «Просыпается солнышко».**

**Таким образом, правильно организованные занятия учителя-дефектолога с детьми с ограниченными возможностями здоровья с применением здоровьесберегающих технологий позволяет сохранить уровень их здоровья и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.**