**Семинар-практикум с элементами мастер-класса**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ДЕФЕКТОЛОГА»**

Е. Г. Доронина

структурное подразделение «Детский сад №18 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

 Рузаевского муниципального района

1. **Выступление. Теоретическая часть**

Дети с ЗПР, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Их характеризует незрелость поведения и личности в целом, несформированность навыков интеллектуальной деятельности, ограниченность знаний и представлений, истощаемость нервных процессов, отсутствие длительных волевых усилий и т. д. Поэтому  задача нас - педагогов состоит в том, чтобы  нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка, создать такую модель обучения детей с ОВЗ, в процессе которой у каждого обучающегося появился механизм компенсации имеющегося дефекта. Решению этой задачи поможет использование инновационных здоровьесберегающих технологий. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной.

Что же такое «здоровьесберегающие технологии» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
Главным критерием результативности здоровьесберегающих педагогических технологий является их влияние на развитие личности ребенка, увеличения резервов его здоровья и, как следствие, легкая степень адаптации к школьным нагрузкам.

1. **Основная часть. Обоснование проблемы.**

**Вопрос.** Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы приветствуем людей словом “здравствуйте”.

**Ответы родителей.**

- Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Сейчас существует потребность в здоровьесберегающем образовании.

**(Погружение в тему). (Деление на 2 группы)**

- Я вам предлагаю **работу в группах**

“**Работа в группах**”

Она поможет нам оценить роль здоровья для человека.

(Группы работают одновременно 3 минуты, потом представляют работу)

**Упражнение “Путешествие на яхте**” (о ценности здоровья для человека). (Раздать листы)

На листах у вас Яхта, которая идёт под парусом по морю. Представьте Вы на яхте. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Также у вас есть карточки с ценностями. Выбирайте , какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваша яхта после шторма потерпела крушение и Вы можете утонуть. Но у Вас есть выход: избавиться от балласта, чтобы благополучно добраться до суши. Сбросьте балласт, то есть уберите 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д.

- К какому выводу мы пришли? Что главное в жизни человека?

Цель здоровьесберегающих технологий - нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка, а также увеличения резервов его здоровья и, как следствие, легкая степень адаптации к школьным нагрузкам.

Работая с разными группами детей с ОВЗ, я пришла к выводу, что положительно на здоровье детей влияют следующие факторы:

- двигательная активность;

- психологическое здоровье школьника;

- правильно организованный характер процесса обучения;

1. **Мастер-класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Кинезиология****(гимнастика для мозга)****Пальчиковая гимнастика****Массаж пальцев карандашами****Массаж шариком су - джок** | На своих уроках использую различные виды гимнастики. Одна из них гимнастика для мозга, которая активизирует деятельность мозга, способствует развитию мелкой моторики, творческих способностей, внимания, речи, мышления.Упражнения: «кулак-ребро-ладонь», «Колечко», «Ухо-нос».Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики, внимания, активизации головного мозга*Итак. повторяем за мной. Положение: сидя.*«Дружная семейка»Этот пальчик большой —(Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.)Это папа дорогой.Рядом с папой — наша мама.Рядом с мамой — брат старшой.Вслед за ним сестренка —Милая девчонка.И самый маленький крепыш —Это славный наш малыш.Дружная семейка!(Сжать руку в кулак несколько раз.)«Смелый капитан»На корабле из дальних стран(Показать «корабль».)Плывет отважный капитан.(Показать капитана.)Из тесной рубки у штурвала,(Крутят штурвал.)В бинокль видел он немало.(Смотрят в «бинокль».) Карандаш в руках катаю,Между пальчиков верчу.Непременно каждый пальчик,Быть послушным научу.Цель - нормализовать мышечный тонус, опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга. «Ёжик выпустил иголки»Ёжик выпустил иголки(Сжимаем и разжимаем пальчики - Су – джок на середине ладошки)Стал наш ёжик очень колкий!(Нажимаем поочерёдно каждым пальчиком)Ты ежонок не сердись, на ладошку к нам садись! (Круговые движения по ладошке)Не страшны твои колючки, к ним привыкли наши ручки!(Берём су – джок двумя пальчиками и «скачем» им по ладошке)Лучше к нам иди играть – наши ручки развивать(Перекладываем Су – джок из одной руки в другую) |
| **Зрительная гимнастика**,**Словесная зрительная гимнастика****Бумажные офтальмотренажёры.****Зрительная гимнастика Базарного В.Ф.** | способствует развитию зрительной координации, укреплению глазных мышц, развитию зоркости и внимательности• Голову держим ровно, головку не поворачиваем, двигаются только глазки. •Посмотрели наверх, налево, направо, вниз.• Глазами начертите круг, треугольник, квадрат, нарисуйте гриб.•Закройте глазф.• Открываем глаза и продолжаем работать.Например, на доске расставлены: 4 пирамидки1) Пирамидки. Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто. «Разноцветные флажки». Для активизации умственной деятельности, снижения тормозных процессов, что актуально в работе с детьми с ЗПР беру флажок синего (голубого) цвета и рисую им фигуру (прямоугольник, рисую в одну сторону 3-4 раза; круг в другую сторону). Здесь подключается уже в работу Цветотерапия. |
| **Дыхательная гимнастика** | Способствует укреплению дыхательной мускулатуры, уменьшению заболеваний дыхательной системы.*Шумный вдох - ладошки закрыли, шумный вдох – ладошки открыли.*«Шарик»Мой воздушный шарикРаз два триЛегкий как комарик посмотриНосом я вдыхаю не спешуЗа своим дыханием я слежу |
| **Физкультурные минутки (Гимнастика для рук, ног, осанки)** | Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного тонуса провожу физ. минутки (через 7-10 минут занятия). Провожу их учитывая специфику занятия, с муз. сопровождением.**Ходьба**: а) на месте;б) на носках, руки вверх;в) на пятках, руки за голову.**Упражнение:****Бабочка.**Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.) Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.) Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.) Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)**Самолёты.**Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),Да и снова полетели. |
| **Адаптация ребенка.****Организация начала урока. Приветствия.****Аутотренинг (релаксация****Оздоровительная минутка “Солнышко”** | Чтобы помочь «особому» ребенку адаптироваться среди воспитанников группы, педагоги должны вовлекать его в общие виды деятельности, в коллективную и групповую формы организованной деятельности.Создание положительного настроя на занятие.**«Друг»**Собрались все дети в круг,Я – твой друг и ты – мой друг.Вместе за руки возьмемсяИ друг другу улыбнемся!(Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой).                  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***«Колокольчик»** Давайте поприветствуем друг друга с помощью колокольчика. Дети, называя имя соседа в ласковой форме, передают друг другу колокольчик. Например:– Здравствуй, Настенька! Дин-дон-дон!– Здравствуй, Сашенька! Дин-дон-дон!И так далее, пока колокольчик не обойдет весь руг.Способствует снятию стресса и усталости, расслаблению мышц, восстановлению работоспособности.Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу |

Таким образом, учитель-дефектолог должен на каждом занятии уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств, в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Свой мастер-класс я хочу закончить легендой.

Послушайте старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: “Здоровье надо спрятать в самого человека” Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!”

**Уважаемые родители, я желаю вам беречь свое здоровье и здоровье своих детей!**