**Педагогический опыт**

**Мещеряковой Марины Николаевны**

 **воспитателя структурного подразделения «Детский сад №18 комбинированного вида»**

**МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»**

**Рузаевского муниципального района**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Тема. «**Формирование здорового образа жизни у детей с нарушениями речи».

**Сведения об авторе.** Мещерякова Марина Николаевна, воспитатель логопедической группы структурного подразделения «Детский сад №18 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида». Образование:высшее. МГПИ им. М.Е.Евсевьева 2005г., специальность «Педагогика и методика дошкольного образования» с дополнительной специальностью «Педагогика и психология», квалификация организатор–методист дошкольного образования, педагог-психолог. Педагогический стаж: 16 лет (общий 25 лет, в данной организации 25 лет).

 **Актуальность**. Охрана и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. К сожалению, в воспитательной - образовательной практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми, особенно это касается детей с нарушениями речи.

Дефекты речи являются распространенным нарушением здоровья дошкольников, что и в той или иной степени влияет на различные стороны жизни ребенка, отражается на его деятельности, поведении, на физиологических функциях детского организма. С другой стороны, у детей с дефектами речи диагностируются отклонения в физическом развитии, преимущественно за счет дефицита массы и длины тела, а также задержка моторного развития и созревания биоэлектрической активности головного мозга. Среди дошкольников с речевыми нарушениями преобладают часто болеющие дети. У них часто выявляется наличие сопутствующей патологии, в основном со стороны центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, ЛОР-органов. Большинство детей с речевыми нарушениями имеет неблагоприятное течение адаптации и нуждается в проведении специальных реабилитационных мероприятий.

Именно по этой причине тема «Формирование здорового образа жизни у детей с нарушениями речи» привлекла моё внимание.

**Основная идея опыта.** Работая по данной теме, я сделала вывод: основная проблема- это слабое физическое развитие детей при поступлении в логопедическую группу детского сада, у детей задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, речевой активности, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Следовательно, главное в моей работе является: воспитать физически, психически здорового и социально-адаптированного ребенка через создание в группе здоровьесберегающего пространства и сформировать у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья через приобщение к здоровому образу жизни.

**Теоретическая база.** Методологическую основу моего опыта составляют: теория формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения Ю.Ф. Змановского, Г.К. Зайцева,В.Г. Алямовской, М.Л.Лазарева, Ю.П. Лисицина, Л.Г. Татарниковой и др., а также исследования отечественных учёных в области дошкольного воспитания В.И Логиновой, Т.И. Бабаевой, Н.А. Ноткиной, М.В. Крулехт, Л.М. Маневцевой, Н.Н.Кондратьевой и др., исследования в области взаимодействия семьи и ДОУ принадлежит О.Л. Зверевой, А.Н. Ганичевой, Т.А. Куликовой.

 В своей работе я также опираюсь на практическое пособие Новиковой Е.Л. «Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников», которое включает упражнения для развития мелкой моторики, артикуляции, межполушарного взаимодействия и др. Ценность данного пособия заключается в его практической направленности для, логопедов, педагогов, воспитателей детских дошкольных учреждений, а также родителей.

**Новизна.** Новизна данной работы заключается в выработке новых подходов в вопросах оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей с речевыми нарушениями.

ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нём, особенно это касается детей с нарушениями речи.

Важность выбранной темы, её недостаточная теоретическая и практическая разработанность позволила мне определить цель и задачи организации педагогической работы по данному опыту.

**Цель**: сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников с нарушениями речи через оптимизацию режима дня, организацию оптимального двигательного режима, охрану психического здоровья детей, лечебно - профилактическую работу, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

**Задачи**

***Оздоровительные.*** Осуществлять общее оздоровление организма ребенка, повышая его сопротивляемость к неблагоприятному воздействию окружающей среды путем внедрения комплекса индивидуальных, групповых и коллективных, научно обоснованных лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей.

***Образовательные.*** Формировать у детей двигательные навыки и умения; обеспечить развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме, о роли физических упражнений в жизнедеятельности, о способах укрепления собственного здоровья; дать знания об элементарных правилах человеческой гигиены; развивать у детей потребность в освоении способов сохранения здоровья, выборе здорового образа жизни; дать возможность овладеть основами безопасности жизнедеятельности; формировать у детей представление о движении как условии природосообразного познания мира. В процессе физического образования развивать и использовать психические познавательные процессы, а также мыслительные операции.

Организовать оптимальный двигательный режим для детей в зависимости от их возраста, уровня сформированности двигательной деятельности, скорости психических и двигательных процессов.

***Воспитательные.*** Воспитывать у детей потребность и привычку к ежедневным физическим упражнениям, то есть физическую культуру. Создавать благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (дисциплинированность, организованность, самостоятельность, активность), волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах и др.).

***Коррекционно-развивающие.*** Коррекция особенностей моторного развития у детей с нарушением речи, развитие тонких двигательных координаций, необходимых для полноценного становления навыков письма, синхронного взаимодействия между движением и речью.

При практической реализации поставленных задач работа по данному направлению основывается на следующих **принципах**:

1. Учет возрастных и индивидуальных возможностей ребенка, опора на «зону его ближайшего развития», дифференциация обучения и воспитания детей на основе единых медико-психологических показателей с целью коррекции имеющихся интеллектуально-личностных проблем развития.

2. Гуманистический подход к развитию личности ребенка, опора на доброжелательные, личностно-гуманные отношения между педагогом и воспитанниками. Вера в возможности детей.

3. Ориентация на здоровый образ жизни, что предусматривает не только укрепление и коррекцию физического развития детей, но также и формирование физической культуры, внимательного отношения к своему здоровью и здоровью других людей, потребности в физических и спортивных занятиях.

4. Комплексный подход к диагностике и формированию основных психических личностных образований. Он предусматривает учет и взаимосвязь различных психических проявлений ребенка, установление причинно-следственных аспектов его поведения, выявление и формирование разносторонних склонностей и способностей.

5. Обеспечение взаимосвязи ребенка с окружающей средой.

6. Позитивное сотрудничество с семьей.

 Для работы по данному направлению в группе была создана предметно-развивающая среда, в соответствии с ФГОС ДО.

Для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития, для нормальной жизни и деятельности детей в группе созданы условия, отвечающие санитарно-гигиеническим нормативам (соответствующая мебель, освещение, воздушный режим, кварцевание помещений в период повышенной заболеваемости детей и т. д). Также в группе создан «Центр развития движений и спортивных игр», подобранный с учётом возрастных особенностей детей, где в доступном для них месте находятся пособия для двигательной активности. В нём есть фабричные пособия: обручи, скакалки, мячи различного размера, кольцеброс, бадминтон и т. д. Кроме этого он оснащён физкультурным нестандартным оборудованием, изготовленным своими руками (ленточки, косички, массажёры, моталочки, дорожки для профилактики плоскостопия, флажки, колпачки).

 С воспитанниками проводятся закаливающие мероприятия (босохождение в тёплый период времени года, полоскание горла водой комнатной температуры и настоем трав); происходит витаминизация, обеспечение дошкольников полноценным питанием. С целью предупреждения гиподинамии и обеспечения оптимального двигательного режима детей имеющих нарушения речи я использую здоровьесберегающие технологии. С дошкольниками проводится утренняя гимнастика, двигательные разминки в процессе ООД. Для развития и коррекции моторных функций, снятия психического и мышечного напряжения используются артикуляционная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, упражнения для релаксации, гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз.

Особое внимание в своей работе я уделяю логопедической ритмике. Совместно с логопедом и музыкальным руководителем мы проводим логоритмические игры и упражнение.  Они сочетают движение, речь и музыку и способствует нормализации моторики и темпо – ритмической стороны речи.

 В логоритмические движения мы включаем: ходьбу, упражнения на развитие мышечного тонуса, дыхательные упражнения, элементы аэробики, счётные упражнения, упражнения с предметами, речевые двигательные упражнения с предметами и без, слушание музыки, вокальные упражнения, чтение стихов под музыку, ударный оркестр и т.д.

Во время этих игр дети открыты к общению, они отвлекаются от основной проблемы с речью, могут выразить себя в творческом плане. Кроме того, весёлая логоритмика оказывает положительное влияние на состояние здоровья детей, их дыхательную, сердечно-сосудистую и речедвигательную систему.

Осуществление работы с детьми имеющими нарушения речи по формированию здорового образа жизни проводилась поэтапно.

На первом этапе была проведена диагностика для выявления представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни. На основе полученных результатов был разработан план работы по формированию ЗОЖ у дошкольников, разработаны проекты: «Расти здоровым малыш!», О здоровье-всерьез», «Неделя здоровья».

Второй этап - сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора с опорой на различные виды деятельности. Основной формой являются оздоровительные мероприятия и ООД познавательно-игрового характера. С воспитанниками логопедической группы был проведён цикл занятий по данной теме: «Соблюдай правила гигиены!», «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Режим дня», «Здоровым быть - здорово!» и др..

Третий этап - закрепление и систематизация представлений о ЗОЖ через беседы, познавательно-игровую деятельность, прогулки, оздоровительные и закаливающие мероприятия, художественную литературу, опыты т. д..

В своей работе с детьми по данной теме, я широко использовала опытно-экспериментальную деятельность. Экспериментирование использовалось мной для раскрытия взаимосвязи между движением и функционированием органов и систем, осознания различных ощущений, их связи с определёнными условиями. Было проведено несколько опытов и экспериментов: «Лампочки и батарейки» (о необходимости сна и отдыха), «Из чего мы сделаны» (знакомство детей с клетками их разнообразием и выполняемыми функциями), «Стук сердца» (наблюдение за работой сердца), «Дыхание одной ноздрёй» (для укрепления мышц дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей), «Что чувствуешь?»(для того чтобы сформировать у дошкольников представление об образовании пота, умение регулировать двигательную активность в разных условиях и др..

Использование экспериментирования в работе по формированию здорового образа жизни у детей с нарушениями речи позволило разнообразить и оптимизировать коррекционно - образовательный процесс решая сразу несколько задач, направленных на разностороннее развитие дошкольника.

Работа с данным контингентом детей по формированию ЗОЖ невозможна без взаимодействия с семьёй. В работе с родителями используем такие формы работы, как родительские собрания: «Здоровый образ жизни. Нужные советы», «Режим дня –дома и в детском саду» и др. Родительские собрания проводим в форме дискуссий, круглых столов по обмену опытом. Консультации в форме решения проблемных ситуаций: «Детские зубы – взрослые проблемы», «Откуда берутся частые простуды», и др. Совместное проведение праздников: «Спортивная семья», «Весёлые старты», «Ловкие, сильные, смелые», анкетирование, наглядная информация, и информация в родительском уголке.

 Всё это оказало эффективное влияние на повышение уровня физического развития детей, на повышение их валеологической культуры, на снижение заболеваемости, коррекцию речи, а также создало психологически комфортные условия, которые обеспечили эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА.**

В результате включения данного инновационного опыта в работу группы отмечается следующее:

1.У детей сформировалась установка на здоровый образ жизни.

2.Произошло снижение уровня заболеваемости. Процентный показатель снижения заболеваемости с 2017 по 2019гг.

2017 год – всего в группе 20 человек, пропущено по простудным заболеваниям 250 дней, что составило 12, 5 дней пропуска каждым ребенком за год

2018 год – всего в группе 19 человек, пропущено по простудным заболеваниям 217 дней, что составило 11,4 дней пропуска каждым ребенком за год

2019 год - всего в группе 20 человек, пропущено по простудным заболеваниям 210 дней, что составило 10, 5 дней пропуска каждым ребенком за год

3. У дошкольников сформировалось представление о своем теле, бережное и осознанное отношение к своему организму.

4. Дети овладели правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях: овладели культурно – гигиеническими навыками, навыками безопасного поведения в окружающей действительности.

5. У воспитанников значительно повысилась речевая активность и повысилась динамика в работе по исправлению речевого дефекта.

6. Наблюдается повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бусловская Л.К. «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании» Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2011

2. Голицына Н.С. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Издательство: Скрипторий, 2003

3. Новикова И.П. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» Издательство: Мозаика – Синтез, 2010

4. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Методическое пособие. Издательство: Сфера, 2012

5. Югова М.Р. «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3 – 7 лет» Издательство: Учитель, 2015