**Собственный инновационный педагогический опыт**

**1.1 Тема**:«**Здоровьесберегающие технологии в системе коррекции речи дошкольников с ЗПР**».

**1.2Сведения об авторе:**

**Ф.И.О.:** Сажнева Светлана Владимировна

Год и место рождения: 14.06.1961 года,

г. Саранск

**Образование:** высшее

**Название учебного заведения, год его окончания**: Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени государственный педагогический институт имени В.И.Ленина, 1985г.

**Специальность**: дефектология

**Место работы:** МДОУ «Детский сад №122 комбинированного вида».

**Должность**: учитель-дефектоог.

**Педагогический стаж**: 35 лет.

**Стаж работы в должности**: 35лет.

**Квалификационная категория**: высшая.

Детям, совершенно так же, как
и взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными,
только дети не знают,
что для этого надо делать.
Объясним им, и они будут
беречься.
*“Педагогика сердца”
Януш Корчак*

**1.3 Актуальность опыта.**

 Одним из приоритетных направлений государственной политики стало здоровьесбережение детей. В настоящее время, в результате вмешательства факторов среды и образа жизни, наблюдается ухудшение здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями речевого развития. Решение данной проблемы - это внедрение элементов здоровьесберегающих технологий, использование которых в воспитательно-образовательном и коррекционно-развивающем процессе идёт на пользу здоровья детей.

 Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Развитие речи - её звуковой стороны, словарного состава, грамматического строя – одна из важнейших задач обучения в детском саду.

 Решение данной проблемы видится мне во внедрении элементов здоровьесберегающих технологий, использование которых в воспитательно-образовательном и коррекционно-развивающем процессе идёт на пользу здоровья детей.

 Актуальность темы обобщения инновационного педагогического опыта обусловлена тем, что на современном этапе дошкольного образования изменилась концепция воспитания и обучения нового поколения детей. Сегодня детский сад сталкивается с двумя серьезными проблемами: трудности в обучении детей, связанные с повышением требований образовательных программ, и постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей. По данным Министерства здравоохранения, только 10% дошкольников относятся к числу здоровых, 40% относятся к группе риска, а 50% имеют патологию развития. Практика показывает, что традиционные медико-профилактические подходы к сохранению и укреплению здоровья детей в условиях дошкольного учреждения не дают желаемого результата.

**1.4 Основная идея.**

Весьма невысокий уровень физического и психического здоровья детей создает объективные препятствия на пути модернизации российского образования, следовательно, разрешение актуальных проблем дошкольных учреждений возможно лишь при поиске новых путей сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

**1.5 Теоретическая база опыта.** Свою работу я начала с изучения методических рекомендаций и обширного практического материала многих авторов, занимающихся этой проблемой (В.Ф.Базарный, Г.А.Волкова, М.Ю.Картушина,Н.В.Микляева,М.А. Касицина, А.Л. Сиротюк, М.А.Чистякова и др.)

Эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления, включая адаптированные элементы здоровьесберегающих методик: Уманской А., Базарного В., Лазарева М., Чупаха В., Стрельниковой А., Гавриной С., Мартынова С., Ткаченко Т. и др.

**1.6** **Новизна** заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течении всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

-использоание информационно-коммуникационных технологий;

-использование современного оборудования;

**2. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий,**

Работа с детьми с ЗПР должна быть динамичной, эмоционально приятной, не утомительной и разнообразной. Система коррекционной оздоровительной работы предполагает использование на каждом коррекционном занятии  как традиционных, так и нетрадиционных здоровьесберегающих приемов, методов, технологий. На своих занятиях я использую такие методы и приемы: артикуляционная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, речевые игры с движениями, пальчиковые игры, игры на развитие мелкой моторики, гимнастика для глаз, различные виды развивающего массажа (самомассаж лица, кистей и пальцев рук, мимические упражнения, физкультминутки, биоэнергопластика, фонетическая ритмика, динамические паузы). Использование перечисленных методов и приемов способствует более организованной и продуктивной работе не только над развитием речи, но и формированию мелкой моторики, координации движений, положительно влияют на развитие интеллекта.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе: оптимизация процесса коррекции речи и обеспечение оздоровления, поддержания и обогащения здоровья детей.

        Организуя работу по коррекции речи, я ставила перед собой следующие задачи:

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье,

- создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого дошкольника,

- повышать адаптивные возможности детского организма,

- развивать точные, сложнокоординированные движения руки,

- развивать речь детей,

- развивать внимание, воображение, память, мышление детей.

      В процессе коррекционно-оздоровительной работы опиралась на следующие принципы:

- принцип комплексного подхода,

- принцип систематичности,

- принцип от простого к сложному,

- принцип личностно-ориентированного подхода,

- принцип оздоровительной направленности.

  В работе с детьми применимы различные здоровьесберегающие технологии, которые можно классифицировать на несколько видов. Изучая педагогический опыт коллег, я встретила различное описание системы применения подобных технологий. Наиболее удобным считаю деление здоровьесберегающих технологий на три категории:

1. Технологии сохраненния и стимулирования здоровья;
2. Технологии обучения здоровому образу жизни;
3. Коррекционные технологии.

**Технологии сохраненния и стимулирования здоровья.**

 Стретчинг — не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

- Динамические паузы — во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры — как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду используют лишь элементы спортивных игр.

Релаксация — в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Хорошо, если есть в детском саду специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая — с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз — ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика — ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Су-джок терапия –это одно из направлений ОННУРИ медицины, разработанной южно-корейским профессором ПакЧже ву. В переводе с корейского языка Су-кисть, Джок-стопа.Методика Су-Джок диагностики заключается в поиски на кисти и стопе в определенных зонах, являющихся отраженными рефлекторными проекциями внутренних органов, мышц, позвоночника болезненых точек соответствия(су-джок точки соответствия), указывающих на ту или иную патологию.Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связана с различными частями тела. При возникновении болезненного процесса в органах тел, на кистях и стопах возникают болезненные точки «соответствия»- связанные с этими органами. Находя эти точки,суджок терапия может помочь организму справиться с заболеванием путем их стимуляции иглами, магнитами, мокасми9прогревающими палочками), модулированным определенной волной, светом и прочими воздействиями в зависимости от нужд выбранной методики лечения.

 **Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие — 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст-15-20 мин., средний возраст — 20-25 мин., старший возраст — 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые *(игротреннинги и игротерапия)* — в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры — 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии ***«Здоровье»*** — 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы полезно проводить точечный массаж, особенно в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал *(специальные модули)*

**Коррекционные технологии**

Технологии музыкального воздействия — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия — 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом — как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**3. Результативность опыта.**

На фоне комплексной коррекционной помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма. В результате у детей были заметны улучшения в развитии речи, познавательных процессов, эмоциональной и опорно-двигательной сферы детей.

      Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время занятий. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее. Таким образом, терапевтические возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для речевого и интеллектуального развития.

 **Список литературы**

1.Белявская Н.Н., Засорина Л.Н., Макарова Н.И. Учим ребенка говорить: здоровьесберегающие технологии.М.,2009

2.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., -М.:Просвещение,1986г.

3.Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. М. 3-е изд., 2005г.

4.Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008

5.Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

6.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии  и психология здоровья в современной школе»,М. 2008

7.Фадеева Ю.А.,Пичугина Г.А., Жилина И.И. Игры с прищепками:творим и говорим М.,2011

**Интернет-ресурсы:**

1.http://  nsportal.ru  ( Здоровьесберегающие технологии  Леукина И.А.)

2.http:// festival.1september.ru. (Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе  педагога» Чеботарева О.В.