***Тема: «Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками».***

***Технология сохранения и стимулирования здоровья ориентирует нас на устранение*** дефекта и вторичных его проявлений с опорой на сохранные анализаторы, с учетом компенсаторных возможностей ребенка, его творческих способностей и сензитивных периодов развития. *Становление осознанного отношения детей к здоровью, формирование стойкой мотивации на здоровый образ жизни* развиваю посредством физкультурных минуток, динамических пауз, пальчиковой гимнастики, упражнений по развитию подвижности, силы и гибкости пальцев рук, самомассажа.

***Технология сохранения и стимулирования здоровья***

 По моему мнению, любая из выше перечисленных технологий тесно связана с *технологией сохранения и стимулирования здоровья,* так как вся коррекционная работа строится на устранении дефекта и вторичных его проявлений с опорой на сохранные анализаторы, с учетом компенсаторных возможностей ребенка, его творческих способностей и сензитивных периодов развития. *Становление осознанного отношения детей к здоровью, формирование стойкой мотивации на здоровый образ жизни* развиваю посредством физкультурных минуток, динамических пауз, пальчиковой гимнастики, упражнений по развитию подвижности, силы и гибкости пальцев рук, самомассажа.

 ***Самомассаж лица и шеи*** снимает напряжение в мышцах, улучшает кровообращение, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от мышц и управлять ими, делает мимику выразительной, оказывает благотворное воздействие на нервную систему. Комплекс самомассажа, как правило, включаю в непрерывную организованную деятельность. Кроме комплексов самомассажа лица и шеи широко использую в практике самомассаж предплечий, кистей и пальцев рук, который улучшает кровоснабжение, снимает напряжение, улучшает общее самочувствие ребенка.

***Пальчиковая гимнастика***– это эффективный способ развития мелкой моторики пальцев рук. Она положительно влияет на развитие речи, так как усиливает согласованную деятельность речевых зон коры головного мозга. Пальчиковую гимнастику, как комплекс отдельных или чередующихся в определенном порядке и темпе упражнений для кистей и пальцев рук обязательно нужно включать в непрерывную образовательную деятельность.

***Кинезиологические упражнения***развивают межполушарное взаимодействие, синхронизируют работу полушарий, повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют развитию памяти и внимания. Движения выполняются поочередно или согласованно. Например: Упражнение «Кулачок – ладошка», «Стул», «Цепочка».

***Упражнения с нейрокарточками.*** Кинезиологические упражнения помогут вам в работе над звуковой культурой речи. Например: вам необходимо отработать правильное произнесение твердых и мягких звуков, звонких или глухих в словах например: зуб-суп. Вы добавляете движения и уже решаете эту задачу вместе с формированием навыка переключения, внимания.

***Упражнения с ортопазлами.*** Прежде всего это массаж стопы или ладошек, который благоприятно сказывается на общем самочувствии человека, приводит организм в комфортное состояние и является профилактикой заболеваний. Массируя точки на стопе, человек стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах. В образовательной деятельности ортопазлы можно использовать как физминутку, попросив детей пройти, как медвежонок, а можно, добавив развивающую задачу, провести как орг. момент, например, попросив детей пройти по дорожке и придумать слова на заданный звук, или придумать слова- действия или слова- признаки к слову, заданному воспитателем, или закрепить навык пространственной ориентировки.

***Технология формирования речевого дыхания***

 У большинства детей, имеющих речевые нарушения (особенно у часто болеющих), как правило, недоразвито и физиологическое, и речевое дыхание. У них страдает вдох и выдох, не хватает давления воздушной струи для образования и проговаривания свистящих, шипящих и особенно сонорных звуков. Поэтому использование в логопедической практике *технологии формирования речевого дыхания* помогает сформировать, как физиологическое дыхание, так и речевое. А это, в свою очередь, обеспечивает правильное звукообразование; громкость, высоту и силу голоса; плавность и выразительность речи.

 Работу по развитию речевого дыхания провожу поэтапно. Работая над развитием физиологического дыхания, формирую, прежде всего, ***сильный плавный ротовой выдох.*** При этом учу ребенка контролировать время выдоха, экономно расходовать воздух, развиваю способность направлять воздушную струю в нужном направлении. На данном этапе развития физиологического дыхания использую дудочки, свистульки, коктейльные палочки, свечи, воздушные шарики, ватные комочки, салфетки, игрушки-вертушки и т.п. К тренировке ***собственно речевого дыхания*** приступаю после того, как у ребенка сформирован сильный плавный выдох. На данном этапе обучаю детей плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе.

Есть особые рекомендации, которых следует придерживаться. О них вы прочтете в памятке, где есть игры для детей разного возраста. Их можно включать в комплекс утренней гимнастики со всей группой или в индивидуальную работу с детьми.

**Комплекс гимнастики.**

 **Упражнение 1. «Мы подуем»**

Мы подуем высоко, мы подуем низко. Мы подуем далеко, мы подуем близко. (Выполняем с движением рук вверх, вниз, руки от себя, ладошка к носу).

**Упражнение 2. «Жадина» - «Собачка».** Говорим ребенку, что он жадина и просим показать, как он будет хватать воздух носом и ртом. После отдыхаем в упражнении «Собачка» с высунутым языком.

**Упражнение 3.** Сначала учим выполнять короткий вдох, не акцентируя внимание на выдохе. (Ладошкой по носу). Далее учим ребенка ощущать свой выдох – выдыхаем на ладошку. Далее усложняем, выполняя поворот головы в сторону. Затем учим выполнять по два коротких вдоха и по два выдоха. Потом необходимо научить ребенка выполнять задержку дыхания на счет два. В этом вам поможет упражнение «Ныряльщик» или можно выполнить в течение задержки два хлопка. Затем предлагаем ребенку сделать выдох на счет четыре и совместить это с выполнением «пружинки» по счет до 4. При выполнении выдоха голову следует чуть наклонить вперед. И в итоге мы овладели комплексом 2- вдоха, 2-хлока-задержка, 4 пружинки – выдох.