Сообщение учителя-дефектолога.

Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ.

Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ направленны на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья.

Цель здоровьесберегающих технологий-

-обеспечение высокого уровня реального здоровья

-воспитание валеологической культуры (осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его),

-валелогической компетентности (самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской).

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий : медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

В технологию входят различные формы и методы, которые используем в своей работе с детьми с ОВЗ: -контроль двигательной активности; -становление физической культуры;

-воспитание привычки к физической активности и заботе о здоровье;

-дыхательная гимнастика; -массаж и самомассаж, точечный массаж;

-профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

-физминутка, динамическая пауза, зрительная гимнастика,

- элементы социально-психологического благополучия ребенка:

пантомимические, мимические этюды, эмоционально-волевые этюды;

-пальчиковая гимнастика, логоритмические упражнения;

-игры-упражнения на формирование коммуникативных форм общения;

-элементы технологии В.Ф.Базарного («технология раскрепощённого развития»): смена динамических пауз;

-схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на

зрительную координацию; -метка по Аветисову.

При проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ соблюдается: посадка детей, требования к материалу (величина, цвет, удалённость, поверхность рабочей плоскости), чередование зрительного анализатора с работой других анализаторов, смена динамических поз.

В коррекционнно-развивающей с детьми с ОВЗ использую различные формы и методы.

Пальчиковые игры, пальчиковые игры с предметами (карандаши, орехи, каштаны, прищепки.) Физминутки, динамические паузы ( утренняя гимнастика, игры).

Комплексы зрительной гимнастики, массаж и самомассаж, точечный массаж;

упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения при нарушении осанки.

Пантомимические, мимические этюды, эмоционально-волевые этюды.

Дыхательная гимнастика. Чтение художествен литературы (воспитание валеологической культуры).

Практический материал.

Профилактика плоскостопия.

1. Упражнение «Каток» – ребенок катает ступней вперед-назад мяч, цилиндр .

2  Упражнение «Маляр» – ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.

3 Упражнение «Сборщик» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы.

4 Упражнение «Художник» – ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры.

5 Упражнение «Гусеница» – ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имметация движения гусеницы).

6 **Упражнение «Мельница»** – ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.

Упражнения при нарушении осанки.

1. «Птицы полетели» Ходьба с активным взмахом рук в стороны

Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.

2. «Цапля на болоте» в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием

колен, спину держать ровно.

3. «Деревья выросли большими» Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие

4. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой

5. «Хлопки» Поднять руки вверх хлопок руками; опустить вниз -за спину — хлопок .

6. Ходьба, пружинка - с мешочком на голове.

Дыхательная гимнастика

«Часики» «Поиграй на трубе» Паровоз» «Гуси шипят».

- Подуй на одуванчик,(султанчик) как дует этот мальчик

Подуй, подуй сильнее и станешь здоровее

-Обхвачу себя руками, очень крепко, очень сильно,

И потопаю ногами, согревайся, Чипполино»

И.п.- руки в стороны, ладони вперед – вдох,

Обхватить себя руками за плечи – выдох, при выдохе сказать «Ух».

-Упражнение «Жук»

И.п. – сед, скрестив руки на груди, опусти голову.

руки в сторону, расправив плечи, голову держать прямо – вдох, произнося «жжж» - выдох.«ЖЖ-у, - сказал крылатый жук,посижу и пожужжу».

Игры с прищепками

так же развивают мелкую моторику рук. Эти игры хорошо развивают щипковый хват, способность перераспределять при щипковом хвате мышечный тонус.

Комплекс зрительной гимнастики:

«Лес», -Вот стоит осенний лес, полон сказок и чудес, слева-сосны, справа-дуб, дятел сверху-тук да тук,

глазки ты закрой ,открой, и быстрей беги домой .

«Варвара» -Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо, смотрит вверх и смотрит вниз,

Посмотрела на карниз и свалилась прямо вниз

"Снежинки"

Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал…

Дети смотрят вверх и вниз, все на землю улеглись.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Массаж биологически активных зон.

Мышка.

Мышка маленькая в норке тихо грызла хлеба корку (сжимать пальцы в кулачки и разжимать их).

Хрум! хрум!-что за шум? (поскрести ноготочками по коленочкам)

Это мышка в норке хлебные ест корки! (потереть ладони друг о друга)

Массаж живота

Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке,

Похлопывает ребром ладони, кулачком, снова

поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Массаж ушных раковин.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны. Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»). Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки  С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность,

Массаж головы.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

Массаж лица.

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Массаж рук.

1    «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

1. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
2. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой
3. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Массаж кистей и пальцев

Массаж провожу в игровой форме(«Пила», «Пироги», «Утюг»). Имитационные движения для кистей рук: мытье рук перед едой, стряхивание воды с кисти, полоскание белья, надевание перчаток, поглаживание кошки, пальчики танцуют), тренируем с детьми каждый пальчик в отдельности, предложить ребенку покрутить в ладошках маленький шарик (каштан, шишку), перекладывая его из одной руки в другую.

Пила.

Пили пила, пили пила. Зима холодная пришла. Напили нам дров скорее, печь растопим всех согреем.

Утюг

Утюгом разгладим складки, будет всё у нас в порядке. Перегладим все штанишки: зайцу, ёжику и мишке.