**Практикум с педагогами и родителями**

**«Использование здоровьесберегающих технологий при работе с детьми дошкольного возраста»**

*«Чтобы не лечить - лучше предупредить...»*

Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы постоянно ухудшается, что вызывает обоснованную тревогу.

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности. Данная работа должна проводиться регулярно, только тогда будет достигнут наибольший эффект от упражнений.

Необходимым компонентом здоровьесберегающих технологий является включение в структуру логопедических занятий:

* физминуток (динамических пауз),
* биоэнергопластики,
* пальчиковых игр,
* кинезиологических приёмов,
* гимнастики для глаз
* дыхательных упражнений

•релаксации

Использование различных двигательных упражнений на занятиях позволяет решить несколько задач:

* Способствует повышению речевой активности;
* Развивает речевые умения и навыки;
* Снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;
* Активизирует познавательный интерес;
* Улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения

с одного вида деятельности на другой.

Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. **Кинезиологии** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Кинезиология - это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения - комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

* В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.
* В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.
* Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

Человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно - развивающие и формирующие программы.

**Данная методика включает в себя:**

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Телесные упражнения в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Регуляция таких движений осуществляется на уровне головного мозга, что способствует его развитию.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Применение кинезиологических упражнений дает результаты при соблюдении следующих условий:

* систематичность выполнения;
* постепенное увеличение темпа и сложности;
* точность выполнения движений и приемов;

Данная методика способствует снижению уровня утомляемости; увеличивается уровень переносимости нагрузки и социальной адаптации детей. Примеры некоторых упражнений.

**1. Растяжки**

**«Снеговик».** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**«Дерево».** И. п. - сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер - вы раскачиваетесь, как дерево.

**«Тряпичная кукла и солдат».** И.п. - стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

**«Сорви яблоки».** И. п. - стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед собой корзину и выдохните. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

«Свеча» И. п. - сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Дышим носом». И. п. - лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают

большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Ныряльщик». И. п. - стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть - открыть нос и сделать выдох.

«Облако дыхания». И. п. - стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисуем круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

3. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование». Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница». Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой йогой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой звуки.

4. Упражнения на релаксацию

«Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку - каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка

закончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

**«Путешествие на облаке».** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два - три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что - нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**5. Упражнения для развития мелкой моторики**

**«Колечко».** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

**«Кулак - ребро - ладонь».** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**«Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

**6. Глазодвигательные упражнения**

**«Взгляд влево вверх».** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш и вытянуть ее в сторону вверх так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, и упражнение повторяется.

**«Горизонтальная восьмерка».** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

**«Глаз - путешественник».** Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. И. п. - стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

**7. Массаж**

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем глаза закрыть. (7 раз.)

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки - подбородок. Считать до 10.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох.(5 раз). Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

**8. «Зеркальное рисование»**

Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими

руками зеркально-симметричные рисунки (гриб под елью, квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Итог практического занятия. На заключительной стадии занятия подводятся итоги. Обязательное условие - передача положительных эмоций. При индивидуальной оценке нужно отметить активность, удачу, пусть даже маленькую, или просто хорошее настроение того или иного ребенка. А реакция на неудачи должна быть с надеждой и успех в последующих занятиях, с убеждением, что отчаиваться не стоит. Если активно работать, все получиться. В заключительном «аккорде» занятия должна звучать положительная оценка и уверенность, что завтра получиться еще лучше. Важно закончить занятие так, чтобы дети ждали следующей встречи с вами. Но главное, о чем необходимо помнить, - занятие от начала до конца должно быть добрым!

Литература:

1. Т.В. Буденная. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2014 г.
2. М.Ю. Картушина. Логоритмические занятия в детском саду. М.: Сфера, 2016 г.
3. Е.А. Пожиленко. Волшебный мир звуков и слов. М.: Владос, 2015