

## ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. В работе с детьми с задержкой психического развития (далее - ЗПР) по укреплению физического и психического здоровья большое внимание нами уделяется здоровьесберегающим технологиям. В воспитательно-оздоровительные мероприятия для сохранения и укрепления интеллектуального и физического здоровья детей основываются на организации рационального двигательного режима воспитанников, с учетом их особенностей здоровья, создании благоприятного психо-эмоционального климата в группе для комфортного пребывания детей, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания, которая направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;
- развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (игры на развитие речевого дыхания).

**Динамические паузы** – использование **физкультминуток** во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомляемости у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

**Общеукрепляющая гимнастика** – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Утренняя гимнастика проводится с музыкальным сопровождением, с предметами и без (флажки, мячи).

**Гимнастика после дневного сна** проводится для запуска всех жизненно важных процессов организма и является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Проводится ежедневно (упражнения в кровати, «дорожки здоровья»).

**Пальчиковая гимнастика** – проводится ежедневно, в соответствии с темой недели, во время таких игр мы используем пальчиковый театр, игры с карандашом. Пальчиковая гимнастика доставляет удовольствие детям, они с желанием проговаривают текст игры, выполняют движения, повторяют понравившиеся игры.

**СУ-ДЖОК-терапия** - метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях. Ежедневно выполняя игры с шариками су-джок мы отмечаем хорошее настроение у детей.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самостоятельно. Для этого мы используем: массажные мячики, грецкие орехи, массажеры.



**Упражнения для глаз** - используются нами в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.



Одной из важных коррекционных технологий, используемой нами является **артикуляционная гимнастика** – это система упражнений для развития речевых органов. Артикуляционная гимнастика проводится во время подгрупповых и индивидуальных занятий. Артикуляционная гимнастика способствует развитию артикуляционной моторики, развитию внимания и восприятия.



Использование здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР а также создание

наиболее разнообразной, интересной для ребенка развивающей среды способствует:

- повышению работоспособности, выносливости детей;
- развитию психических процессов;
- формированию, развитию двигательных умений и навыков;
- развитию общей и мелкой моторики;
- и в итоге способствует социальной адаптации детей с ЗПР