**Доклад**

**на тему: «Характеристика**

**здоровьесберегающей деятельности**

**учителя-дефектолога».**

Подготовила

учитель-дефектолог

Жирнова О.В.

**Характеристика здоровьесберегающей деятельности  
учителя — дефектолога**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экологическим положением, — лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети испытывают вредное воздействие гиподинамии. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Существует множество различных факторов, которые влияют на здоровье дошкольников:

— внутренние (педагогические, физиолого-гигиенические, психологические);

— внешние (экологические, экономические, социальные).

Принципы здоровьесбережения:

Не навреди!

Принцип триединого представления о здоровье.

Непрерывность и преемственность.

Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Комплексный, междисциплинарный подход.

Здоровьесберегающие образовательные технологии– это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Выделяют три подгруппы:

— организационно-педагогические технологии**,**определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

— психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

— коррекционно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей.

Более подробно хочу раскрыть психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии, используемые в моей работе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | Технологии обучения здоровому образу жизни | Коррекционные технологии |
| — зрительная гимнастика;  — динамические паузы,  — подвижные игры,  — релаксация,  -пальчиковая, дыхательная,  -артикуляционная гимнастика (динамическая, корригирующая),  — физкультурные занятия. | — проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия,  — коммуникативные игры,  — серия занятий «Уроки здоровья». | — точечный массаж,  — технология музыкального воздействия,  — арт-терапия,  — сказкотерапия,  — технология воздействия цветом,  — психогимнастика,  — фонетическая ритмика. |

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз.

Зрительная гимнастика является неотъемлемой частью занятий, регулярное ее выполнение помогает:

— улучшить циркуляцию крови в органе зрения;

— предупредить и снять зрительное утомление;

— укрепить мышечную систему глаз;

— улучшить процесс аккомодации.

— способствует развитию концентрации внимания,

— обеспечивают межполушарное взаимодействие, навыки волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение

Пальчиковая гимнастика. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие зрительно моторной координации, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга.

Одним из эффективных направлений по подготовке детей с ОВЗ к письму является самомассаж рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий провожу мышечную релаксацию. Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаю физкультурные минутки. Двигательная деятельность игрового характера (физкультминутки, психогимнастика, игровые упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением и др.) вызывают положительные эмоции у детей. Для занятий я подбираю динамические паузы с использованием упражнений, синхронизирующих работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво корректируется поведение детей, развивается мышечная активность, корригируется недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

Кинезеологические упражнения. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Под влиянием кинезеологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данные методики позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Так как большинство детей с нарушениями зрения нуждаются в регулировании психических процессов возбуждения и торможения, то на занятиях я применяю такую форму обучения, как рисование пальцами. Этот процесс рисования воздействует на эмоциональное состояние, дыхательную функцию и психику, развивает речь и готовит руку к письму.

Также для поддержания положительного эмоционального настроя ребенка на занятия, в своей работе я использую систему поощрений, имеющую мотивационный эффект. На занятии каждому ребенку выдаю «волшебный мешочек», за правильный ответ ребенок получает в мешочек фишку. По окончанию занятия дети подсчитывают фишки. Кто набрал наибольшее количество фишек, становится победителем, награждается на один день почетной медалью.

Соблюдая здоровьесберегающие приемы на коррекционных занятиях, я не могу забыть о коррекции психоэмоциональной сферы дошкольников. Поэтому на своих занятиях стараюсь создать положительный эмоциональный фон, использую музыку и шумовые эффекты (шум моря, леса, ветра, пение птиц, голоса животных и т. д.). В игровой, неформальной обстановке дошкольники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение и преодолевать психологические трудности. Особое значение для психического развития детей имеют куклы, выступающие атрибутом детства, детской культуры. Для современного ребенка кукла – прежде всего милая игрушка, которую можно превратить в некоего символического партнера для игры. Кукла для ребенка – партнер по общению во всех его проявлениях. Роль куклы заключается в обеспечении диалога, в котором происходит замена реального контакта с человеком на опосредованный контакт через куклу. Существует целое самостоятельное направление в психологии, получившее название куклотерапии. Это метод лечения с помощью кукол, основанный на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого. Умело используемые на занятии куклы помогают вызвать положительные эмоции, постепенно ослабить нервное напряжение у детей. Кукла в руке ребенка концентрирует на себе его внимание и помогает свободно вступать в разговор, побуждает к активным речевым действиям, предоставляя ему возможность почувствовать себя раскованным. Недостатки в развитии зрительного восприятия детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти. Игра с куклой развивает не только мышцы кисти и пальцев рук, она опосредованно развивает умение быть внимательным, обеспечивает развитие межполушарного взаимодействия, навыков волевой регуляции, умение управлять движениями и контролировать свое поведение, дает возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, снять излишнюю двигательную активность. Кукла позволяет ребенку «спрятаться», даже если он боится говорить, говоря за куклу, он успокаивается. И, в результате, становится увереннее, ведь это не он говорит, а его герой.

Таким образом, в результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на коррекционных занятиях:

— повышается обучаемость, улучшаются зрительное восприятие, внимание, память;

— дети учатся видеть, слышать, рассуждать;

— корректируется поведение, и преодолеваются психологические трудности;

— снимается эмоциональное напряжение и тревожность.

Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи