**Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов ДОУ**

Среди воспитанников ДОУ высок процент тех, у кого имеются проблемы в речевом развитии, развитии общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная релаксация.

Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Например,

**Упражнение «Кулачки»**

Руки на коленях, кулачки сжаты, / Крепко, с напряженьем, / Пальчики прижаты./ Пальчики сильней сжимаем - /Отпускаем, разжимаем./ Знайте, девочки и мальчики:/ Отдыхают ваши пальчики!

**Упражнение «Штанга».**

Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... И бросаем! Наши мышцы не устали и еще послушней стали! Нам становится понятно: расслабление - приятно!

**Упражнение «Любопытная Варвара».**

Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо... А потом опять вперед - тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена. А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх! Возвращается обратно - расслабление - приятно! Шея не напряжена и расслаблена... А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно - расслабление приятно! Шея не напряжена и расслаблена...

Упражнения для развития артикуляционного аппарата.

**Упражнение «Хоботок».**

Подражаю я слону: губы хоботком тяну, а теперь их отпускаю, И на место возвращаю. Губы не напряжены и расслаблены.

**Упражнение «Лягушки».**

Тянем губы прямо к ушкам! Потяну - перестану, И нисколько не устану! Губы не напряжены и расслаблены...

**Упражнение «Сердитый язык».**

С языком случилось что-то: он толкает зубы! Будто хочет их за что-то вытолкнуть за губы! Он на место возвращается и чудесно расслабляется.

**Упражнение «Горка».**

Спинка языка сейчас станет горочкой у нас! Я растаять ей велю - напряженья не люблю. Язык на место возвращается и чудесно расслабляется.

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У учащихся с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным, Предложенные ниже упражнения способствуют выработке длительного выдоха.

**Упражнение «Футбол».**

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками. **Упражнение «Снегопад».**

Сделать снежинки из ваты. Предложите ребенку устроить снегопад. Положите снежинку на ладошку ребенку.

Пусть сдует ее.

Снег, снег кружится, белая вся улица!

Собрались мы в кружок, завертелись, как снежок. А. Барто

**Упражнение «Шторм в стакане».**

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**Упражнение «Задуй свечу».**

Предложите ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

**Упражнение «Бабочка».**

Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средние пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения - «трепетание пальцев». Выполнять 10-15 секунд.

**Упражнение «Рыбка».**

Установить кисть ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Перемещать кисть во всех направлениях (вправо - влево, вперед -назад, вверх - вниз) на длину вытянутой руки. Выполнять 15 - 20 секунд.

**Упражнение «Аплодисменты».**

Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и так далее. Выполнять 15 - 20 секунд.

**Упражнение «Считалочка».**

Указательным пальцем правой руки, затем левой дотрагиваться до каждого пальчика.

Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать. Крепкие и дружные, Все такие нужные, На другой руке опять: Раз, два, три, четыре, пять.

При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаем физкультурные минутки. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети, скажем: «Нет!» - на все на свете.

А теперь мы приседаем и колени разгибаем.

Ноги до конца сгибать! Раз — два - три - четыре - пять.

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!

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

**Упражнение «Филин».**

Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

**Упражнение «Метелки».**

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)

Оздоровительно-коррекционная работа проводится только в игровой форме! А вот любой маленький успех, даже незначительное, казалось бы, достижение становится общим ПРАЗДНИКОМ!

Литература

1. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.

2. Коноваленко, СВ. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 - 14 лет. - М: Гном-Пресс, Новая школа, 1998.

3. Краузе, Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. - СПб.: Корона, 2004.

4. Каминская, ЛИ., Никифорова, ТВ. -М: Полиграф сервис, 1999.

5. Узорова, О.В., Нефедова, Е.А. Физкультурные минутки. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», ЗАО НПП «Ермак», 2004.

6. Филичева, Т.Е., Чевелева, НА., Чиркина, Г.В. Основы логопедии. - М: Просвещение 1989