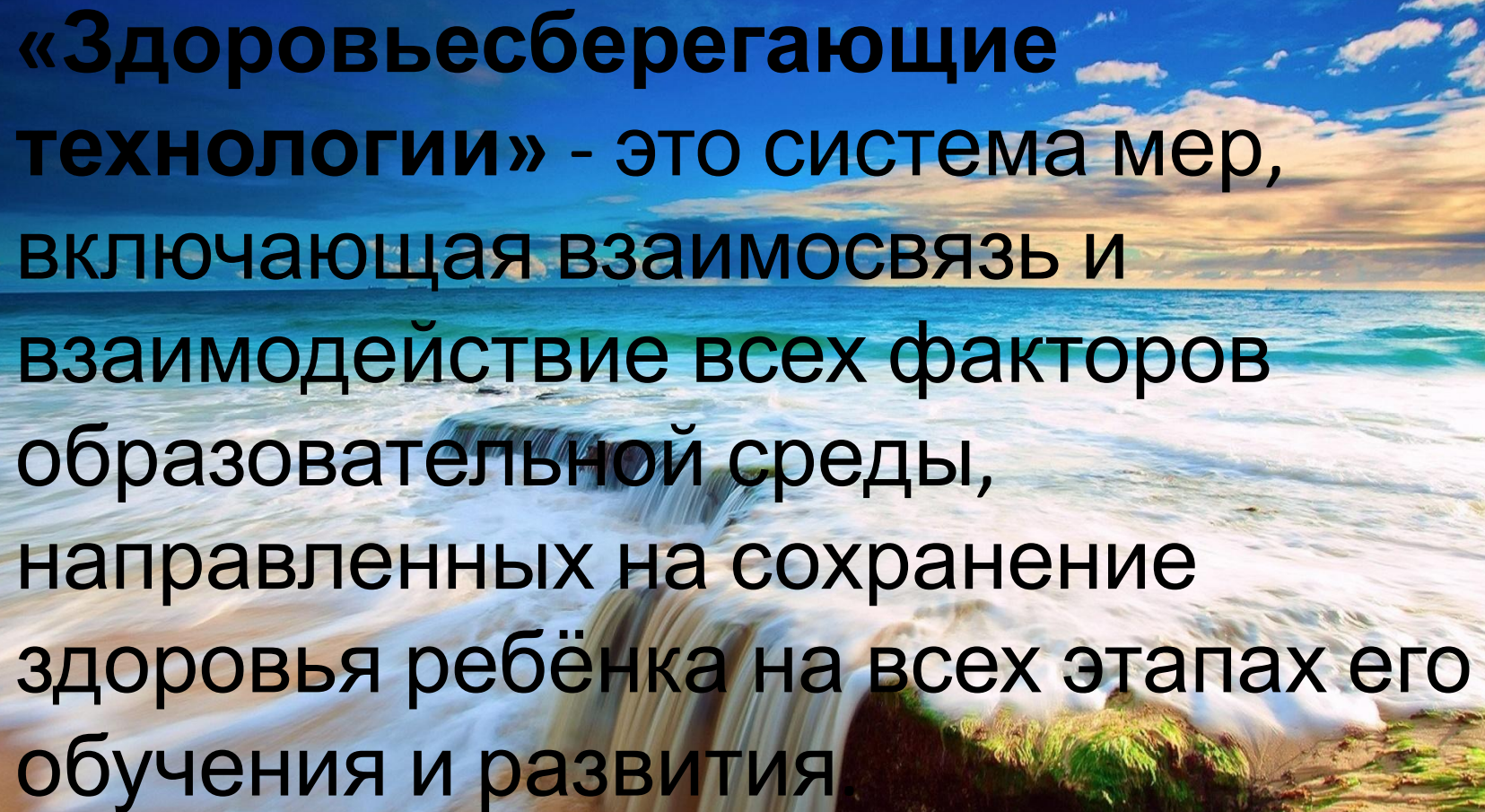


**Применение элементов
здоровьесберегающих
технологий
при работе с детьми с
ОПФР.**

**Подготовила педагог – психолог
МБОУ «Средняя школа № 23 г.
Йошкар – Олы»**

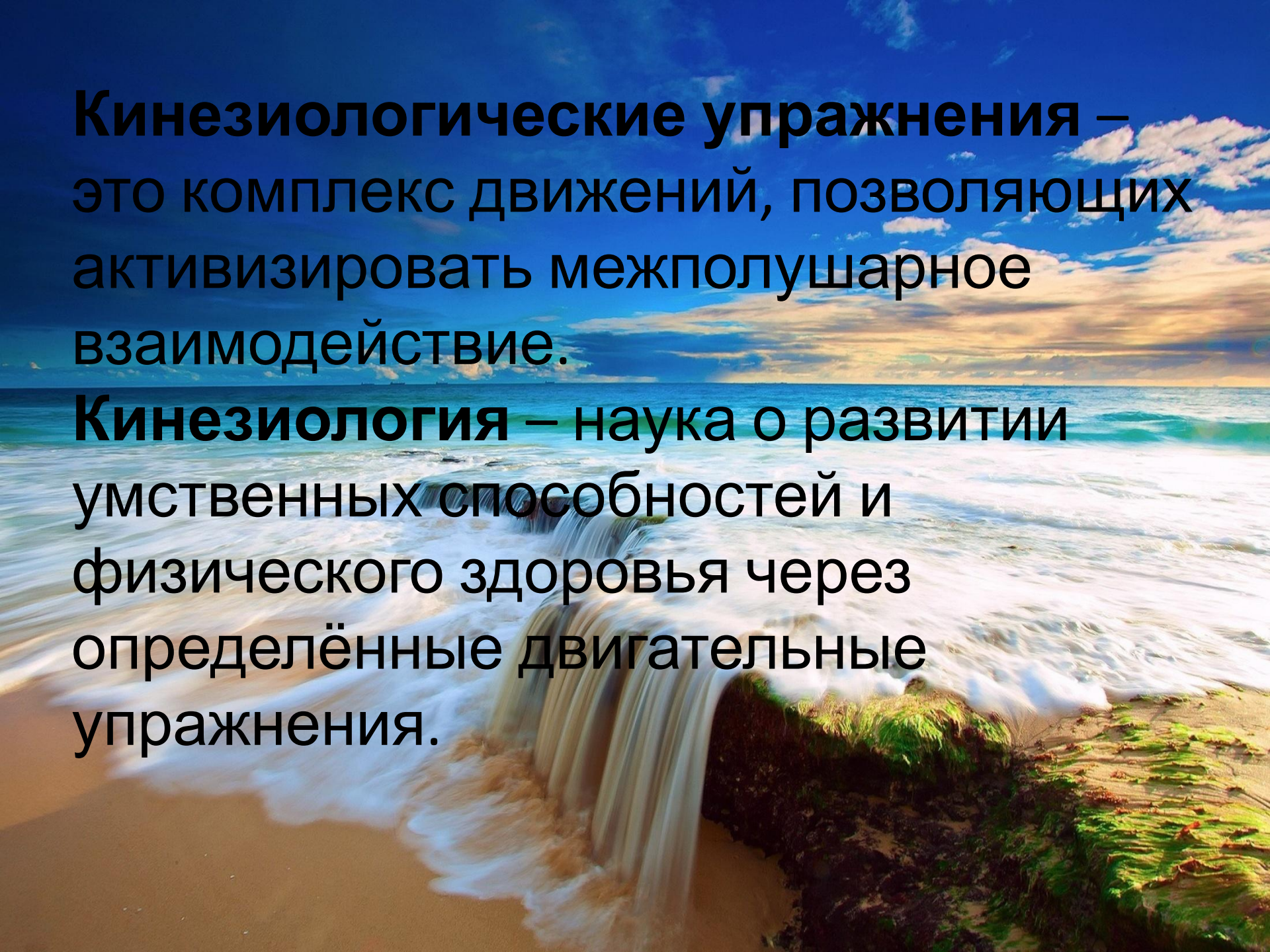
Дегтерева Людмила Ивановна

A scenic view of a waterfall cascading into the ocean under a blue sky with clouds. The waterfall is the central focus, with water falling over a rocky ledge into the sea. The sky is a vibrant blue with scattered white clouds, and the ocean is a deep blue with white foam from the waves. The foreground shows a sandy beach and some green vegetation.

«Здоровьесберегающие технологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Элементы здоровьесберегающих технологий

- Кинезиологические упражнения
- Дыхательная гимнастика
- Упражнения для снятия напряжения
- Массаж пальцев рук, лица и ушных раковин



Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Виды кинезиологических упражнений:

- **Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость) мышц ребёнка.
- **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.
- **Движение тела и пальцев или телесные перекрёстные упражнения.** При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные

зажимы

Кинезиологические упражнения

1. Растяжки

«Дерево»

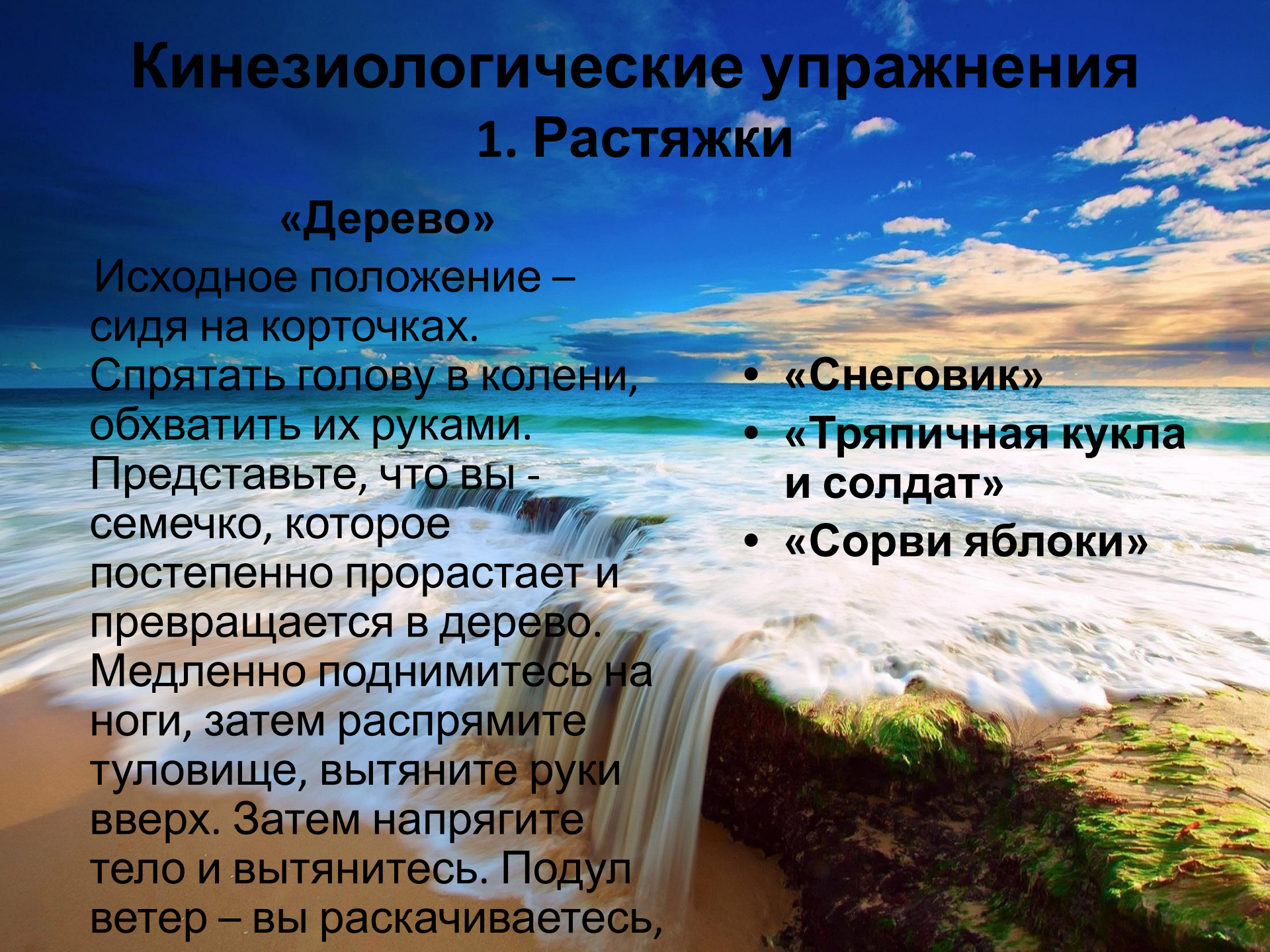
Исходное положение –
сидя на корточках.

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,

- «Снеговик»
- «Тряпичная кукла
и солдат»
- «Сорви яблоки»



2. Дыхательные упражнения.

«Свеча»

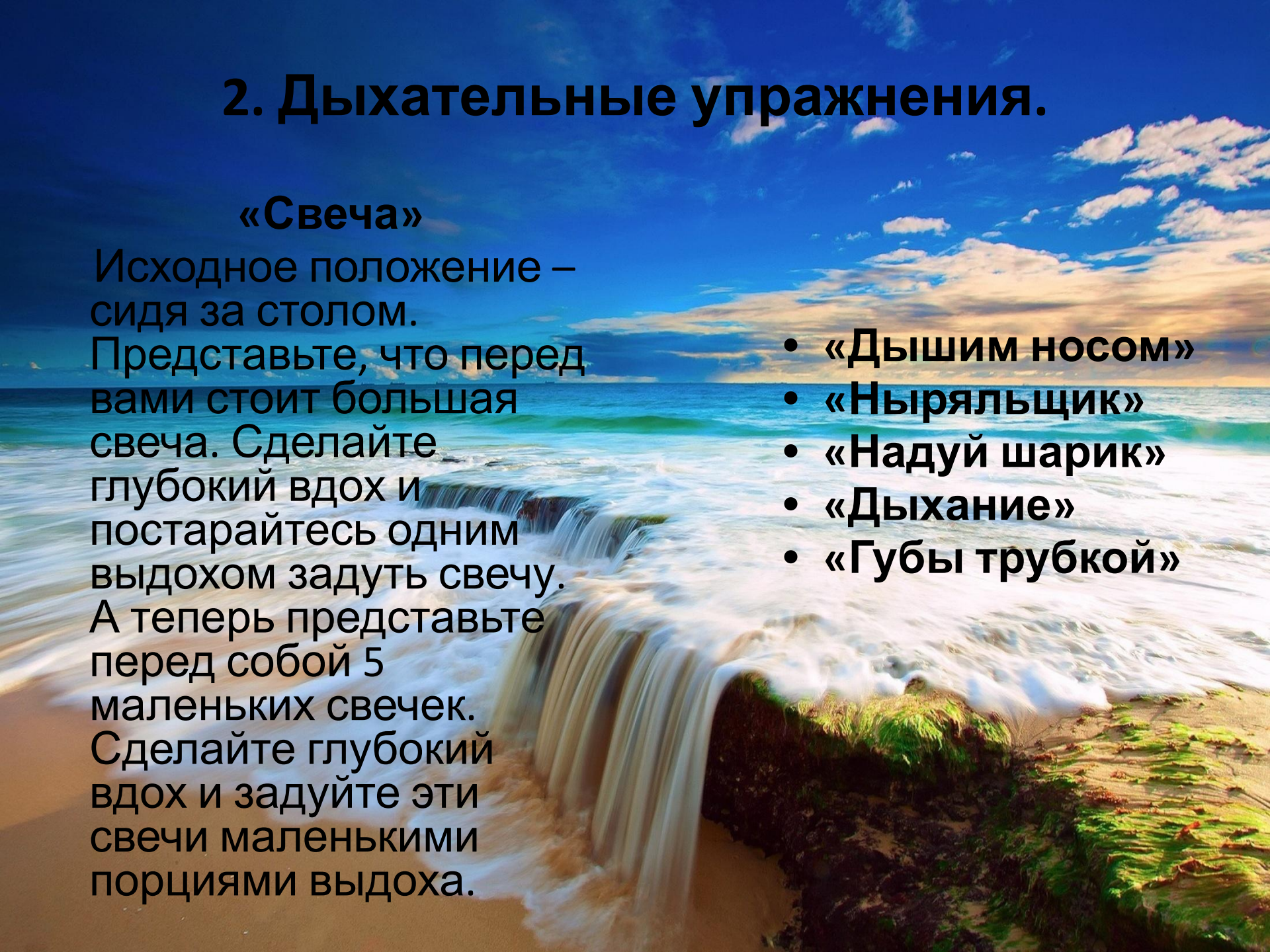
Исходное положение – сидя за столом.

Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох 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»
- «Нырятьщик»
- «Надуй шарик»
- «Дыхание»
- «Губы трубкой»

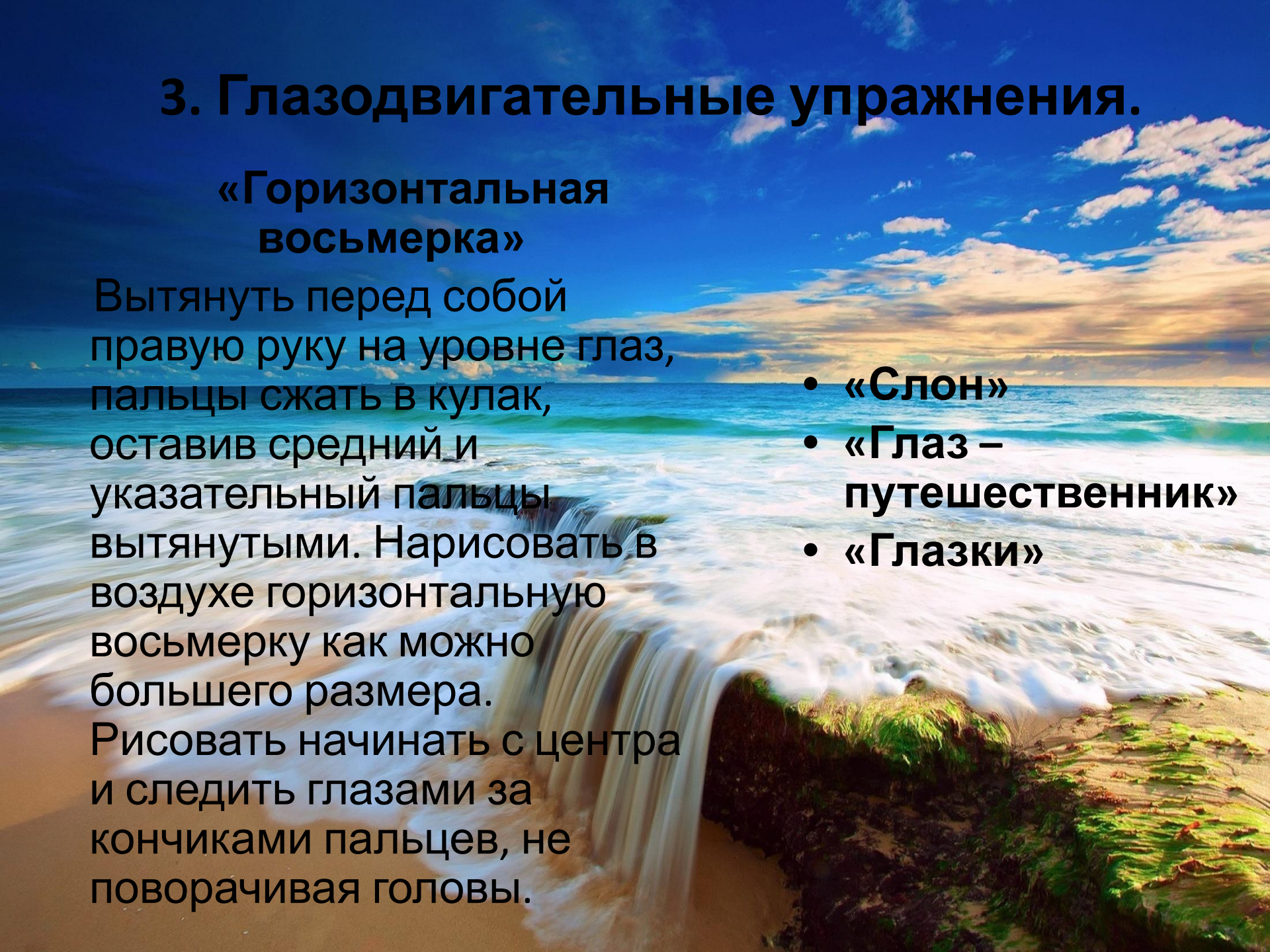


3. Глазодвигательные упражнения.

«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.

- «Слон»
- «Глаз – путешественник»
- «Глазки»



4. Телесные перекрёстные упражнения.

«Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко
поднимая колени
попеременно касаясь
правой и левой рукой по
противоположной ноге.

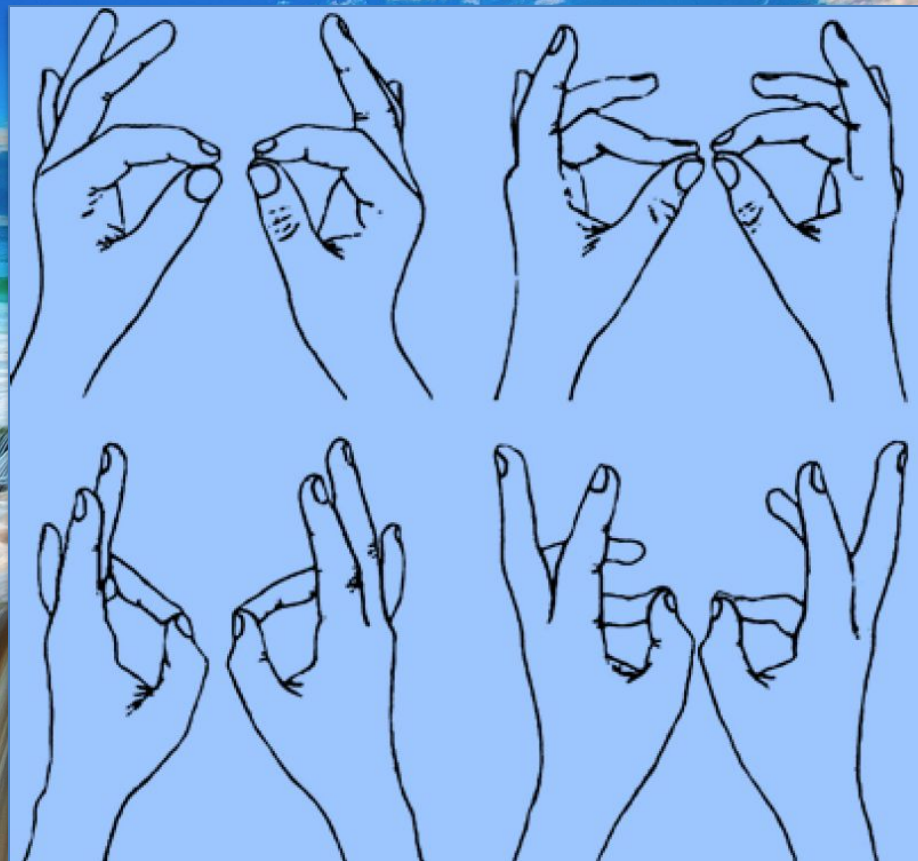
Сделать 6 пар движений.
Затем, шагать касаясь
рукой одноименного
колена. Сделать 6 пар
движений. Закончить
касаниями по
противоположной ноге.

- «Мельница»
- «Паровозик»
- «Робот»
- «Колено –
локоть»

5. Упражнения для рук и пальцев

«Колечко»

Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке – от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочерёдно каждой рукой, затем – двумя одновременно



«Кулак-ребро-ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямлённая ладонь. Ребёнок выполняет движения вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак



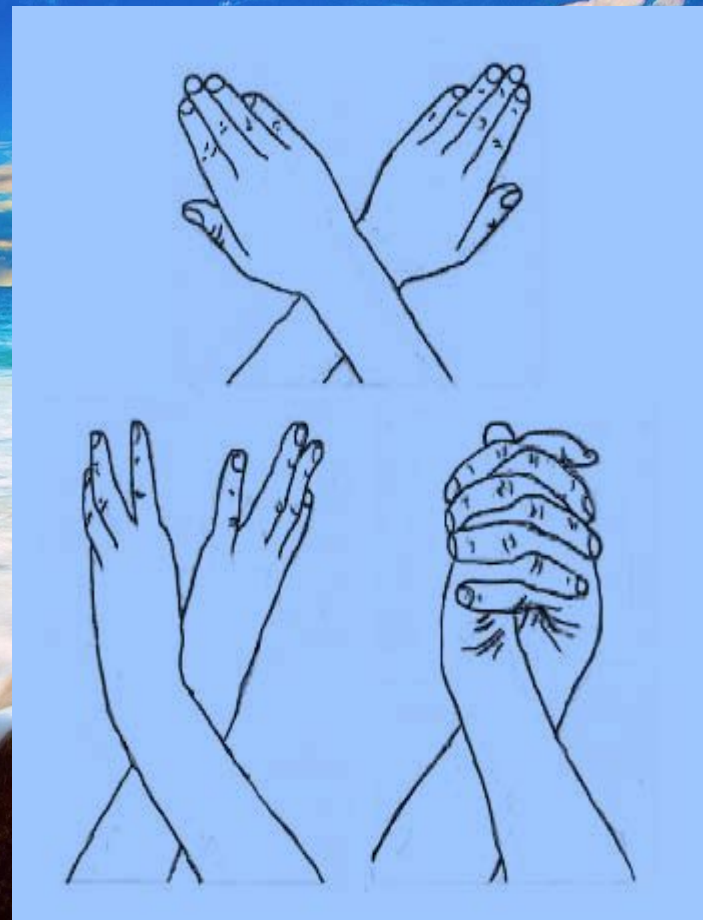
Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет учитель, точно и чётко. Не желательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.



«Ухо-нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».



- «Лезгинка»
- «Лягушка»

Упражнения для снятия напряжения.

«Ковер-самолет»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

- «Дирижер»
- «Путешествие на облаке»



Массаж пальцев рук, лица и ушных раковин.

- **Упражнение 1.** Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
- **Упражнение 2.** Хорошенько растереть мочки ушей, слегка оттягивая вниз. Расправить и растянуть внешний край каждого уха. Повторить 5-7 раз.
- **Упражнение 3.** Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.
- **Упражнение 4.** Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем расслабляя сжатие кулака

Самомоссаж активных точек

МОЗГ

5 сек 10 наж

Черепно-мозговой

левая кисть правая кисть

МОЗГ

5 сек 10 наж

Черепно-мозговой

левая ладонь правая ладонь

ГОЛОВА

5 сек 10 наж

Черепно-мозговой

левая кисть правая кисть

ГОЛОВА

5 сек 10 наж

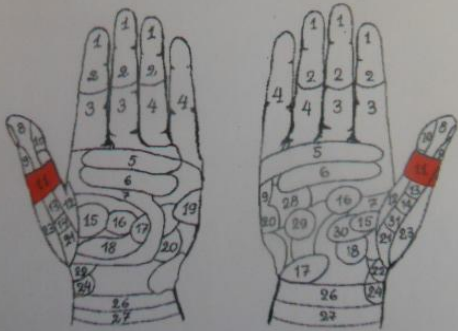
Черепно-мозговой

левая ладонь правая ладонь

ЗАТЫЛОК

5 сек 10 наж

Черепно-мозговой

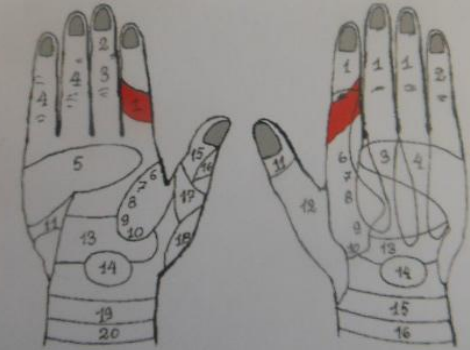


левая ладонь правая ладонь

ГЛАЗА

5 сек 10 наж

Черепно-мозговой

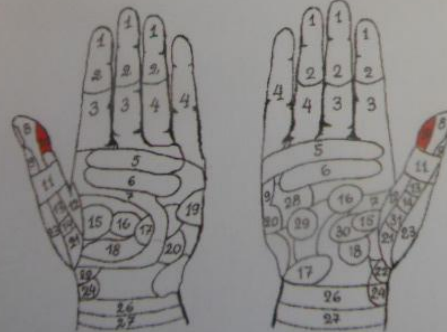


левая кисть правая кисть

ВИСКИ

5 сек 10 наж

Черепно-мозговой

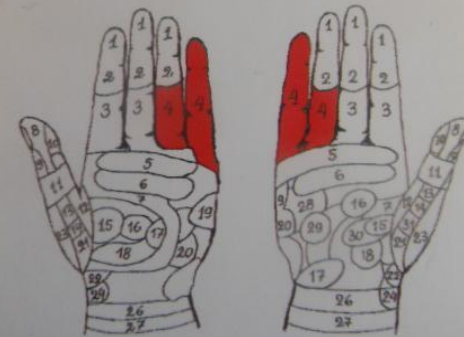


левая ладонь правая ладонь

УШИ

5 сек 10 наж

Черепно-мозговой

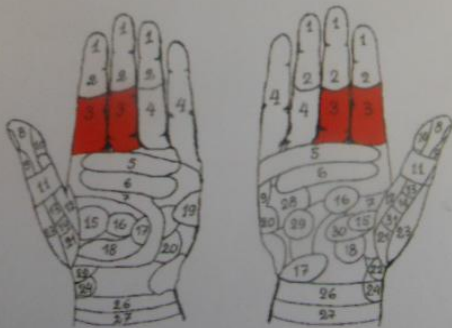


левая ладонь правая ладонь

ГЛАЗА

5 сек 10 наж

Черепно-мозговой



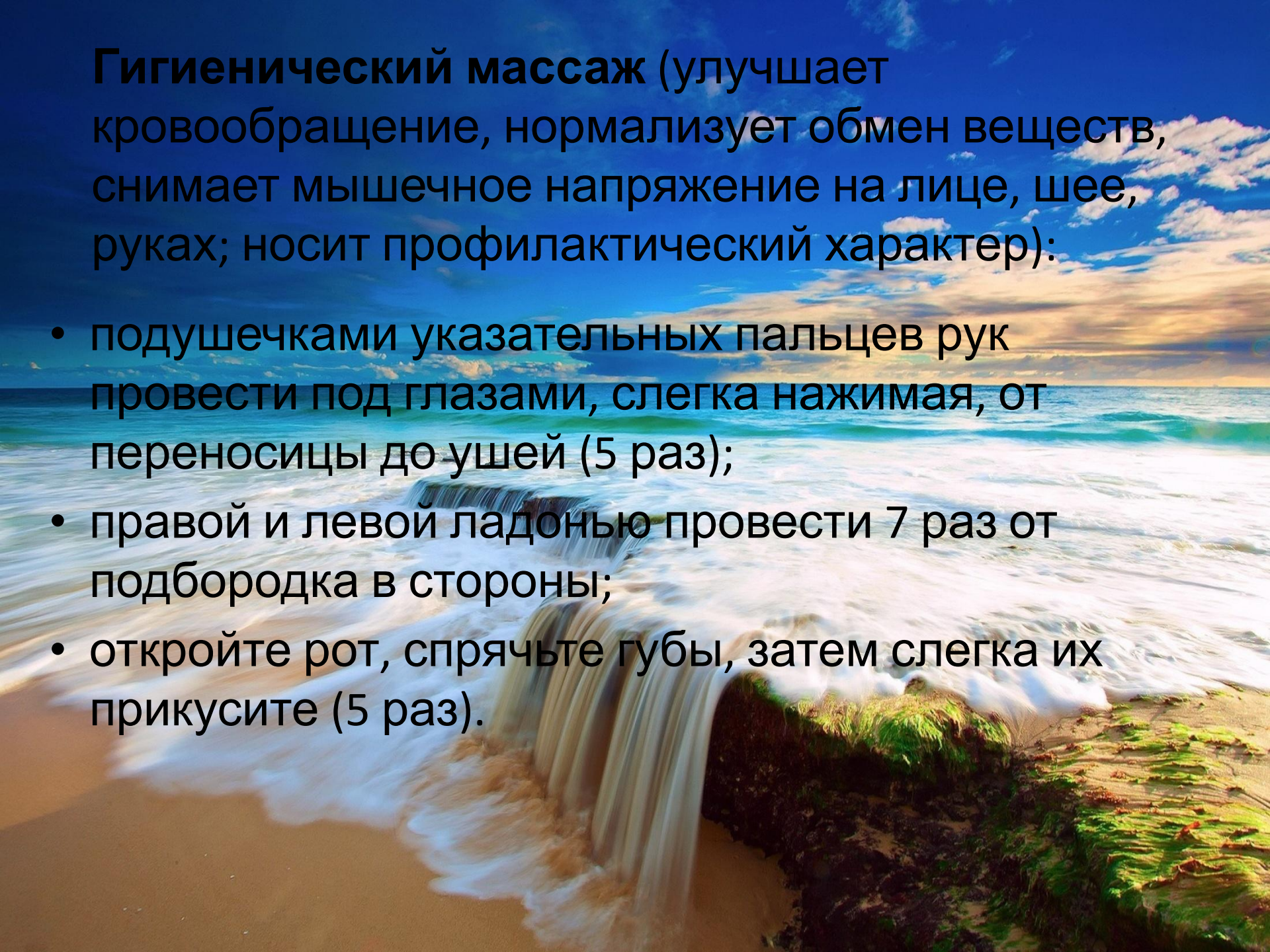
левая ладонь правая ладонь

Комплексная, содержательная коррекционно-развивающая работа с детьми с ОПФР с применением элементов здоровьесберегающих технологий способствует:

- совершенствованию коммуникативных умений и навыков;
- повышению речевой активности;
- развитию психических процессов;
- повышению работоспособности и выносливости;
- совершенствованию общей и мелкой моторики, двигательных умений и навыков;
- активизации познавательных процессов.

Гигиенический массаж (улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, снимает мышечное напряжение на лице, шее, руках; носит профилактический характер):

- подушечками указательных пальцев рук провести под глазами, слегка нажимая, от переносицы до ушей (5 раз);
- правой и левой ладонью провести 7 раз от подбородка в стороны;
- откройте рот, спрячьте губы, затем слегка их прикусите (5 раз).





Спасибо за внимание!