

**Здоровьесберегающие
технологии
в воспитательно-
образовательном процессе в
работе с детьми с ОВЗ**

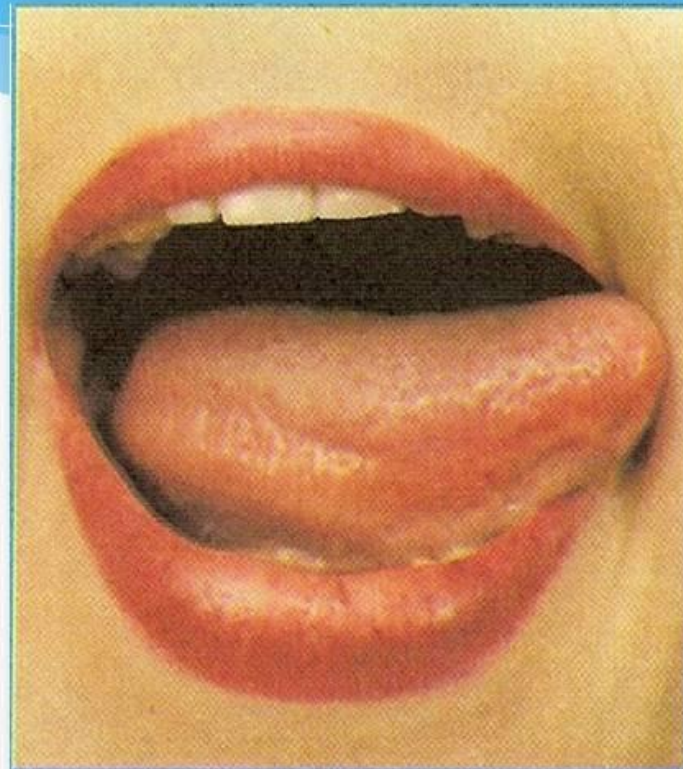
Здоровьесберегающие технологии :

- ✓ Артикуляционная гимнастика
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Гимнастика для глаз
- ✓ Точечный массаж
- ✓ Кинезиология
- ✓ Биоэнергопластика
- ✓ Су-джок терапия

Артикуляционная

Артикуляционное упражнение «Часики»

- * Улыбнуться, открыть рот.
- * Кончик языка переводить на счет раз-два из одного уголка рта в другой.
- * Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.
- * Повторить 5 – 10 раз



Пальчиковая гимнастика

Вышли мыши как-то раз



Шагаем пальчиками по столу.

Поглядеть, который час.



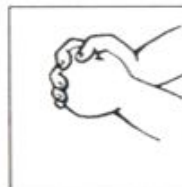
Протираем глазки.

Раз – два – три – четыре –



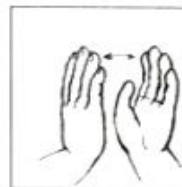
Загибаем по очереди пальчики.

Мыши дернули за гири.



Накрываем кулачок ладошкой и делаем движения, как будто дергаем вниз за веревочку.

Вдруг раздался страшный звон –



Хлопаем в ладошки.

Убежали мышки вон.



Шагаем пальчиками по столу.

Дыхательная гимнастика



„Дыхание“



Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

- 1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
- 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.

4 раза

Гимнастика для глаз



Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)
Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх
(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз
(смотрят вниз)

Вот налево повернулась
(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Точечный массаж

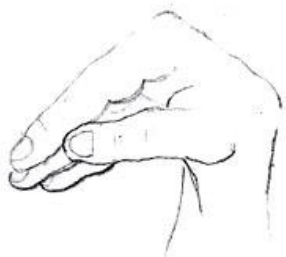


Су-джок терапия



Кинезиология

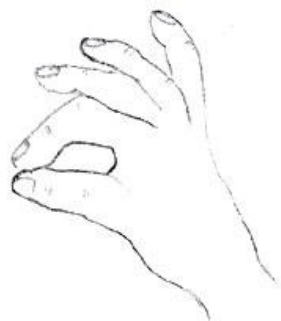
Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

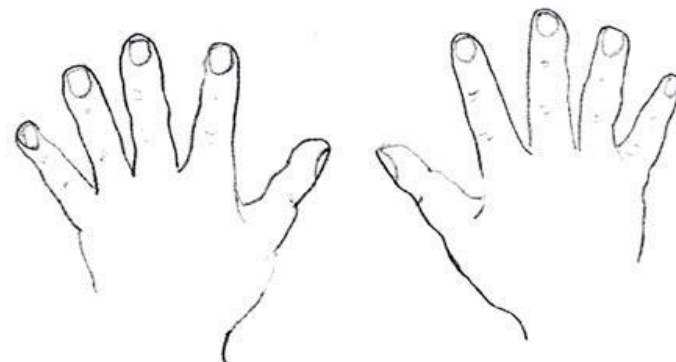


Курочка.
Ладонь немного согнуть. Указательный палец опирается в большой. Остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении.



Петух.
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Биоэнергопластика



13

«Слоник пьёт»

- * вытянуть вперёд губы трубочкой, образовать «хобот слоника»
- * «набирать водичку», слегка при этом прищипывая



14

«Индюки болтают»

- * языком быстро двигать по верхней губе - "бл-бл-бл..."



15

«Орешки»

- * рот закрыт
- * кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки
- * на щеках образуются твердые шарики-«орешки»



16

«Качели»

- * улыбнуться
- * открыть рот
- * кончик языка за верхние зубы
- * кончик языка за нижние зубы



17

«Часики»

- * улыбнуться, открыть рот
- * кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой



18

«Блинчик»

- * улыбнуться
- * приоткрыть рот
- * положить широкий язык на нижнюю губу



Результаты применения здоровьесберегающих технологий

:

- ✓ Улучшение памяти, внимания, мышления детей
- ✓ Повышение способности к произвольному контролю
- ✓ Улучшение общего эмоционального состояния
- ✓ Повышается работоспособность, уверенность в себе
- ✓ Стимулируются двигательные функции
- ✓ Снижение утомляемости
- ✓ Улучшаются пространственные представления
- ✓ Развивается дыхательный и артикуляционный аппарат
- ✓ Стимулируется речевая функция
- ✓ Улучшается соматическое состояние

**Спасибо
за внимание!**