



**«Двигаясь, творя, действуя и развиваясь,  
Человек сам заводит часы своей жизни»**

**И. А. Аршавский**



# **Адаптация к здоровью**



# Технология здоровьесберегающей коррекционной работы

## Характерные особенности детей ЗПР

- снижение работоспособности;
- повышенная истощаемость;
- снижение адаптационных возможностей;
- ослабление выносливости.

Комплекс педагогических мер повышает адаптивные возможности детей с задержкой психического развития в коррекционной группе детского сада.

Здоровьесберегающая коррекционная работа : регулирование и управление двигательной активностью детей, снятие физического, психического и эмоционального напряжения.

# Содержание работы



# Соединение дыхания и движения

- Дыхательные упражнения: четырехфазное дыхание, с задержкой дыхания, брюшное дыхание
- Дыхательные упражнения с движением и звуками на **выдохе**



# Упражнения, повышающие энергетический потенциал

- Хлопки (ладонями, кулаками)
- Самомассаж головы, ушных раковин
- Самомассаж стоп, кистей и пальцев рук



# Оптимизация тонуса и обучение релаксации

- ◆ психогимнастика
- ◆ релаксация



# Работа с локальными мышечными движениями

- Потягивания; перекаты головы
- Упражнения для плечевых суставов
- Встряхивание: расслабление рук
- Повороты в стороны; упражнения для ног
- Перекрестные движения



# Работа с ригидными телесными установками

- Отработка глазодвигательных упражнений
- Тренировка движений челюсти, языка
- Интеграция движений глаз, языка, челюсти, рта
- Отработка зрительно-моторной координации, прослеживающей функции глаз



# Развитие координации, Повышение устойчивости

игровые упражнения с использованием тренажеров:  
«Змейка», «Планета», «Шарики», «Кубики»



# «Сюжеты» элементов игры «Планета»





## Результат:

- повысилась физическая и умственная работоспособность
- концентрация внимания
- появились произвольные движения
- произошло развитие равновесия и координации
- дети стали ориентироваться в пространстве
- улучшилось восприятие
- активизировался процесс обучения, формируется речь
- дети легче общаются между собой



**Спасибо за внимание!**

**Автор работы:**

**Райкова Людмила Сергеевна**

воспитатель первой категории

ГБДОУ №18 Пушкинского района

г. Санкт-Петербурга

2012 г.

**Источники:**

- **Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Под редакцией Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой**
- **Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. А.Л. Сиротюк**
- **Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста. А. Н.Лебедева**
- **Здоровьесберегающие подходы к обучению детей на разных этапах развития в условиях современного образования. Е.В. Лопуга**
- **Коррекция расстройств поведения и эмоций. А. Романов**
- **Игры с кубиками для детей. А. Романов**

**Презентация опубликована на сайте – [viki.rdf.ru](http://viki.rdf.ru)**