

Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 2  
компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга

# Использование здоровьесберегающих технологий при работе с детьми с умственной отсталостью умеренной, тяжёлой степени

Воспитатель ГБДОУ д/с № 2  
Ратковская Е.Р.





Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных наших задач. При воспитании детей с ОВЗ требуется систематическая работа по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения.



Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.



## Основные составляющие этой системы:

- Организация рационального двигательного режима воспитанников.
- Непрерывное мониторингирование состояния здоровья детей и своевременная коррекция возникающих отклонений.
- Организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
- Создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей с ОВЗ.
- Использование многообразных программ по формированию мотиваций и навыков здорового образа жизни.



**Виды здоровьесберегающих технологий наиболее используемые в нашей группе при работе с детьми с умственной отсталостью умеренной, тяжёлой степени.**



# Гимнастика

Во время **общеукрепляющей гимнастики** повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

**Гимнастика пробуждения** проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Длительность 5 минут.



# Физкультминутка

Использование физкультминуток во время проведения непосредственно образовательной деятельности способствует снижению утомления у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

Длительность 1-2 минуты.



# Водно-песочная терапия

Занятия с водой и песком создают релаксационный эффект, что способствует снижению спастичности рук, коррекции страхов, тревожных состояний, снятию гиперактивных и гипервозбудимых реакций.



Длительность 5-10 минут.





# Водно-песочная терапия



# СУ-ДЖОК-терапия

Приемы Су – Джок (по-корейски «СУ» - кисть, «ДЖОК» - стопа) терапии используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно - логопедической работе в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.



# Формирование культурно-гигиенических навыков

Воспитание у детей привычек к чистоте, аккуратности, порядку, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Задача эта сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным.

Обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо) является частью КГН, эффективное закаливающее мероприятие и расслабляющее.



# «Сухой» бассейн



Занятия в «сухом» бассейне способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности. Во время «плавания» ребенок ощущает постоянный контакт кожи с шариками, тем самым, получает массаж всего тела. Идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности. Шарiki в бассейне действуют как общий массаж, оказывая влияние на расслабление гипертонуса мышц и торможения гиперкинезов, т.е. игры и упражнения в «сухом» бассейне важны для психоэмоционального развития ребенка.

Длительность 5 минут.



Итак, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

