

**Здоровьесберегающие мероприятия с детьми-логопатами
подготовительной к школе группе Костенко О.И., учителя-логопеда
МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»» с. Краснотуранск,
на 2022 – 2023 учебный год**

Актуальность: В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий. В связи с этим в настоящее время всё более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей. Возникла необходимость применения новых технологий здоровьесбережения, направленных на изучение индивидуальных возможностей организма, обучение приёмам психической и физической саморегуляции.

Цель здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях с дошкольниками – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей детям самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в жизни.

Задачи:

1. Способствовать повышению речевой активности.
2. Развивать речевые умения и навыки.
3. Снимать напряжение, восстанавливать работоспособность.
4. Активизировать познавательный интерес.
5. Улучшать концентрацию внимания, снижать трудности переключения с одного вида деятельности на другой.
6. Укреплять здоровье детей, как ведущий фактор, позволяющий полноценно усваивать коммуникативные навыки, развивать и активизировать познавательную активность дошкольников.

Оздоровительные приемы:

Дыхательная гимнастика. Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет дыхательная гимнастика, работа над дыханием является важной в логопедической работе, но и профилактика простудных заболеваний тоже важна, а тем более эти две задачи можно объединить в одну. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания, в результате чего возрастает объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются

дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Артикуляционная гимнастика является неотъемлемой частью занятий, регулярное её выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Пальчиковая гимнастика. Давно известно, что истоки способностей и дарования детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. 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. Упражнения подбираются в соответствии с лексической темой.

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

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

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

Пропаганда и продвижение здорового образа жизни в сознании родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.