**Городской методический мост**«Современная образовательная среда дошкольного образования:

подходы к формированию и оценке»

**Описания методической разработки (практики)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование образовательной организации | МБДОУ «Д/с № 47» |
| Название разработки (практики) | **Здоровьесберегающие технологии при реализации инклюзивного образования в ДОО.** |
| ФИО авторов/реализаторов практики | Учитель-логопед Маркова С.П. |
| Контактные данные авторов/реализаторов  образовательной практики:  рабочий телефон,  е-mail,  мобильный телефон (желательно) | 8 391 517-13-50  [markovasp@mail.ru](mailto:markovasp@mail.ru)  8 913-594-92-06 |
| Ссылка на материалы разработки (практики),  размещенные на сайте организации |  |

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка - вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное развитие ребенка - это основа формирования личности.

**Цель здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО - это совокупность приемов и методов педагогической работы, дополненные задачами здоровьясбережения . Поэтому здоровьесберегающие технологии очень важны не только для здоровых детей, но и детям с особенными потребностями.

В логопедической работе используются такие виды здоровьесберегающих технологий как:

* артикуляционная гимнастика, смена статических и динамических поз;
* голосовые и дыхательные упражнения;
* подвижные игры речевого характера;
* упражнения для коррекции общей и мелкой моторики;
* различные виды массажа;
* динамические паузы;
* пальчиковые игры;
* гимнастика для глаз.

В последнее время, в своей практике здоровьесберегающих технологий, я стала применять специальный гимнастический комплекс для детей с неврологическими проблемами – это гимнастика для шеи. Анализируя анамнестические данные детей и заключения врачей, сделала вывод, что в большинстве случаев причина психоневрологических проблем в родовой травме. Неврологи говорят, что главную роль в развитии центральной нервной системы ребенка играет кровоснабжение ствола головного мозга. Любые повреждения шеи при родах (в т.ч. кесарево сечение) могут привести к неврологическим нарушениям и, как следствие, отставанию в развитии ребенка. Это и синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), задержка речевого и психического развития (ЗРР, ЗПР), тяжелые нарушения речи (ТНР), аутизм, вплоть до ДЦП.

Опираясь на статьи и изучив самостоятельно по видео блоку **гимнастику для шеи**, разработанную врачом-реабилитологом Александром Шишониным (<https://www.youtube.com/watch?v=b1wteLVYksU>), я решила применить ее в работе со своими воспитанниками, т.к. для этого были все основания. В группе компенсирующей направленности для детей с ТНР - 13 детей старшего возраста (6-7 лет). Занимаются второй год.

На начало обучения диагностированы следующие симптомы, которые в той или иной степени проявляется у всех детей группы:

* нарушение слуховой и зрительной памяти;
* трудности с концентрацией внимания;
* дизартрические проявления - гипер и гипо тонус мышц артикуляционного аппарата, вялая мимика, синкинезии, саливация;
* нарушения мелкой и общей моторики.

Также отмечаются:

* бордовые пятна между затылком и шеей - 3чел., это говорит о пережатии позвоночных артерий после родовой травмы;
* при приседании пятки оторвали от пола – значит, есть гипоксия задних отделов мозга - у 8чел.;
* многие дети часто жалуются на боль в животе, возможно, это говорит о дискинезии желчевыводящих путей;
* аллергия – 2 ребенка;
* уплощение стоп – 5чел.;
* нарушение осанки 1 ребенок;
* деформация грудной клетки – 1 ребенок.

Все это свидетельствует о последствиях ППЦНС у детей.

Гимнастика для шеи – это комплекс упражнений адаптированный для детей дошкольного возраста и предназначенный для тренировки шейных мышц (Приложение). Это вспомогательный терапевтический метод, который поможет уменьшить симптомы неврологических заболеваний и справиться с вытекающими из этого проблемами. Гимнастический комплекс приводит к норме мышечные зажимы, улучшает мозговой кровоток, активизирует обменные процессы, стимулирует способность головного мозга к восстановлению речевых зон, и улучшает общее состояние ребенка. А так же влияет на регуляцию произвольных движений, координацию, выработку самоконтроля за своими действиями. Для проведения гимнастики не требуется специальных условий, оборудования.

**Базовые правила выполнения комплекса упражнений**

**заключаются в следующем:**

* гимнастику для шеи мы выполняем в размеренном, медленном и плавном темпе, что исключает возможность получения травм;
* не делаем гимнастику сразу после еды (через 1 час после еды или перед завтраком);
* на начальном этапе выполняем зарядку перед зеркалом, с одним ребенком или двумя – так мы следим за своими движениями и исправляем ошибки;
* нагрузку увеличиваем постепенно, первую неделю ежедневно разучиваем

2-3 упр. с 3 повторами каждого из них, затем добавляем по 1-2 упр.;

* время фиксации каждого упр. начинаем от 5 до 10 секунд;
* после изучения всего комплекса, упражнения выполняются не менее 3 раз в неделю на индивидуальных, подгрупповых занятиях или всей группой на логопедических пятиминутках;
* гимнастика противопоказана при нарушении в работе эндокринной системы, при острых воспалительных процессах, протекающих в организме (по заключению врача).

Так же, рекомендую родителям обратиться к неврологу для назначения курса общего массажа и физиотерапевтических процедур.

Гимнастика для шеи и другие виды здоровьесберегающих технологий систематически проводятся на протяжении всего обучения детей в ДОУ, при этом привлекаются к этой деятельности инструктор по физвоспитанию, воспитатели, родители, только вместе мы можем исправить или облегчить психоневрологические проблемы у детей.

Подводя итоги коррекционно-развивающей работы за 2018-2019 уч. год, уже можно сказать о достижении положительных результатов в обучении детей с тяжелыми нарушениями речи. Так, практически у всех детей улучшилась артикуляционная, мелкая и общая моторика, особенно движения на координацию, повысился мышечный тонус у детей с гипотонусом, положительная динамика в развитии фонематического восприятия, памяти, внимания, лексико-грамматического строя речи.

**Приложение**

**Описание техники выполнения**

**комплекса гимнастических упражнений для шеи**

|  |  |
| --- | --- |
| Название упражнения | Техника выполнения |
| «Часики» | И.п. - встаньте рядом со стеной или сядьте на стул,  руки положить на колени. Голову и спину держите ровно.  Медленно наклоняйте голову к левому плечу,  зафиксируйте ее и замрите в этой позе на 5-10 сек. Возвращаемся в и.п.  Повторите данное движение, но сделайте это в другую сторону (к правому плечу).  Упр. выполняется в такт словам:  Тик – так,  Тик – так |
| «Цапля» | И.п. - сядьте на стул и положите руки на колени.  Начинайте выполнять упражнение: опустите руки,  после чего немного отведите их назад, а голову потяните вверх. Сохраняйте такое положение в течение 5-10 секунд,  после чего вернитесь в исходную позицию.  Можно выполнять это упр. стоя. |
| «Пружинка» | И.п. - сядьте прямо, руки на коленях.  Слегка наклоните подбородок, остановитесь и оставьте голову в таком положении на 5-10 секунд – «пружина сжимается».  Плавно поднимите голову, подбородок вытяните вверх, «пружина растягивается»- зафиксировать на 5-10 сек.  И.п. |
| «Гусь» | И.п. - встать прямо или сесть на стул.  Держите голову так, чтобы подбородок находился параллельно полу.  Вытяните шею вперед таким образом, чтобы подбородок оставался в прежнем положении  (поднимать или опускать его не нужно).  Затем поверните шею в левую сторону, опустите ее вниз, зафиксируйте на 5 -10 сек.  Вернитесь в исходную позицию, замирание на 1-2 сек.  В следующем подходе действие повторите в другую сторону. |
| «Сова» | И.п. «голова прямо», руки на коленях.  Делаем поворот головы в сторону, чуть задирая подбородок, будто смотрим в небо.  Фиксируем голову в этом положении до 5-10 сек. Возвращаемся в исходную, где замираем на 1-2 секунду.  Поворачиваем голову в другую сторону.  Упр. выполняется под стихотворение:  Совушка, сова -  Большая голова,  На суку сидит,  Высоко глядит |
| «Уголок - локоток» | И.п. - сидим прямо, взгляд вперед, руки на коленях.  Правую руку кладем на левое плечо, локоть на одном уровне с плечом. Поворачиваем голову в сторону правого плеча и кладем на него подбородок. Сидим так 5-10 секунд.  И.п. - опускаем руку, замираем на 1-2 сек.  Поднимаем другую руку к другому плечу.  Кладем подбородок уже в другую сторону. |
| «Факир» | И.п. - поднять руки, слегка согнув их в локтях,  прижимаем ладони друг к другу.  Поворачиваем голову влево, носом упираемся в бицепс руки. Сидим так 5-10 секунд.  По пути в другую сторону задерживаемся в положении «голова прямо» на 1 секунду.  И.п.- руки опустить на колени. |
| «Дерево» | И.п. – руки на коленях, спина ровная, смотрим прямо.  Руки поднимаем над головой пальцами друг к другу, ладонями вверх.  Голова при этом не шевелится, смотрит прямо.  Держимся так по 5- 7 секунд.  Возвращаемся в и.п. на 1-2 сек.  Упр. можно выполнять стоя. |
| Растяжка | Захватываем голову руками в «замок» в области затылка. Затем помогаем руками тянуться вперед.  Задача – подбородком коснуться груди, удерживаем 5-7 сек. и возвращаемся в и.п. |