

КОГ ОБУ для детей –сирот  
«Детский дом с. Спас-Талица Оричевского района»



# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА**

**Кузьмина Наталья Викторовна**  
**учитель-дефектолог**  
**высшая квалификационная категория**





**Здоровые дети –  
это благополучие общества.  
От здоровья и жизнерадостности детей  
зависит их духовная жизнь,  
умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы.  
Поэтому именно оттого, как будет построен  
учебный процесс, зависит здоровье  
наших детей.**





**1. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

**4. ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**5. ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ ЗВУКОВ**

**6. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**7. СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ**



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ В НАЧАЛЕ ЗАНЯТИЯ

Станем рядышком, по кругу,  
Скажем: «Здравствуй!» - друг другу.

Нам здороваться ни лень:  
- Всем Привет! и Добрый день!

Если каждый улыбнётся,  
Утро доброе начнётся:  
– ДОБРОЕ УТРО!





# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Зимняя прогулка.

Раз, два, три, четыре, пять  
Мы во двор пришли гулять  
Бабу снежную лепили,  
Птичек крошками кормили.  
С горки мы потом катались,  
А ещё в снегу валялись.  
Все в снегу домой пришли.  
Съели суп. И спать легли!





# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

**Глубокий вдох.** Во время вдоха медленно поднять прямые руки до уровня груди ладонями вперёд.

**Задержать дыхание.** Во время задержки дыхания сконцентрировать внимание на середине ладоней (ощущение «горячей монетки» в центре ладони)

**Медленный выдох.** Выдыхая, рисовать перед собой обеими руками одновременно геометрические фигуры.





# ФИЗМИНУТКИ

Игра-танец «Танцуй, моя куколка!»

**Танцуй, моя куколка**

*(кукла на вытянутых руках)*

**Танцуй веселее**

*(куклу качают из стороны в сторону)*

**Танцуй веселее**

*(кружатся вместе с куклой)*

**Каблуков не жалея**

*(притоптывают каблучками)*





# ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА





# **ПАЛЬМИНГ** **(АВТОР У.БЕЙТС)**

**Наиболее простое и доступное  
всем упражнению – это  
прикрывание глаз ладонями.  
Это лучший способ  
добиться релаксации нервов  
всех органов чувств,  
в том числе и зрения, также  
уменьшается умственное и  
физическое напряжение.**





# ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ ЗВУКОВ





# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



**Лягушка (кулак)  
хочет (ребро)  
в пруд (ладошка),  
Лягушке (кулак)  
скучно (ребро)  
тут (ладонь)**





# СУ ДЖОК ТЕРАПИЯ



**Этот шарик не простой:  
Весь колючий вот такой!  
Меж ладошками кладём  
Им ладошки разотрём.**



**Материалы,  
применяемые в работе:  
шарики Су-Джок, пружинки,  
бельевые прищепки,  
скрепки, жёлуди, горох, фасоль, крупа,  
мелкие предметы, различные массажёры,  
мячи разных размеров,  
шестигранные карандаши, бумага,  
воротники, ватные шарики,  
картотека различных гимнастик  
и т.д..**





**Таким образом, использование  
здоровьесберегающих  
технологий при обучении  
детей с ОВЗ позволяет сохранить  
уровень их здоровья и повысить  
эффективность  
коррекционно-образовательного  
процесса**







**ЛИТЕРАТУРА:**

**Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г.  
Психологические основания-реализации  
здоровьесберегающих технологий в образовательных  
учреждениях. М.: Изд-во МГОУ, 2004. 314 с**

**Федеральные государственные образовательные стандарты  
дошкольного образования. М.: Минюст России, 2013**

**Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//  
Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.**

**Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной  
среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.-С.61-65.**

**Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей.  
С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.**