

МАДОУ «Детский сад №48

**Здоровьесберегающие
технологии в работе педагога-
психолога в ДОУ**

Подготовил педагог-психолог Зиновьева С.В.

Северск - 2024

**Здоровые дети – это благополучие общества.
Без здорового подрастающего поколения
у нации нет будущего.**

Состояние здоровья детской популяции Российской Федерации многими специалистами оценивается как катастрофическое и угрожающее для национальной безопасности (Онищенко Г.Г., Баранов А.А, Кучма В.Р.)

Данные разных исследований показывают, что за последние годы число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз. Только 10-12% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Приоритетное направление работы:

- Сохранение физического и психического здоровья ребёнка;
- Формирование основ здорового образа жизни.



Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога

Специфика дошкольного учреждения определяет выбор здоровьесберегающих технологий:

- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Психогимнастика
- Кинезиологические упражнения
- Самомассаж, точечный массаж
- Су Джок терапия

Заболевания органов дыхания

По статистике болезни органов дыхания занимают одно из первых мест в структуре детской заболеваемости.

При заболеваниях бронхолёгочной системы:

- Нарушаются процессы дыхания и газообмена;
- Изменяется обмен веществ;
- Страдает сердечнососудистая система;
- Снижаются защитные функции организма.

Большинство детей с заболеваниями органов дыхания страдают астеническим синдромом, синдромом повышенной истощаемости ЦНС.

Что в свою очередь приводит: низкой работоспособности; повышенной утомляемости; проблемам в развитии психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления); снижению интереса к обучению. Описанная выше патология влечёт за собой тяжёлые речевые нарушения.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

**здоровьесберегающая
технология**

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Дыхательная гимнастика –
здоровьесберегающая
технология
для формирования
правильного
физиологического дыхания**

КОРРЕКЦИЯ РЕЧИ

**Дыхательная гимнастика –
здоровьесберегающая
технология
для формирования
правильного
речевого дыхания**

Система работы по формированию правильного речевого и физиологического дыхания:

1 этап Формирование правильного физиологического дыхания (умения осуществлять длительный плавный целенаправленный ротовой выдох, развитие ощущений движения органов дыхания).

2 этап Развитие диафрагмального типа дыхания (развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а так же развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей).

3 этап Развитие речевого дыхания (развитие фонационного выдоха, формирование умения: произносить на выдохе звуки, слова, фразы, стихотворные тексты).

Дыхательная гимнастика для детей

Комплексы дыхательных упражнений специально адаптированы для детей и представлены в игровой форме, а так же имеют вербальное сопровождение (забавную картинку и стихотворный текст).



**Без дыхания жизни нет,
без дыхания меркнет свет.**

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты!

«Лыжник»

**В руки палочки берём
И на лыжах мы идём.
Раз, два не ленись
По лыжне смелей катись.**



И.п. – о.с. Вдох – одну руку вперёд, кисть в кулак, другую назад – пальцы широко расставлены.

Выдох – полуприсед руки вниз /можно кисти на колени/, произнося громким шёпотом «Ха!».

Следующий вдох – смена рук. /Внимание на кисти: всегда впереди кулак, за спиной – широко расставленные пальцы/.

Предложенный комплекс дыхательной гимнастики широко применяется в работе всеми специалистами дошкольного учреждения.

Введение здоровьесберегающих технологий в работу над дыханием способствует:

- улучшению показателей развития речевого дыхания,
- снижению уровня детской заболеваемости.