

## **Мастер-класс «Игровая деятельность как средство развития здоровьесберегающей деятельности детей с ОВЗ в дошкольном образовательном учреждении».**

Грыцюта Александра Валерьевна

Воспитатель МБДОУ детский сад № 26

Опыт работы был представлен на городском методическом объединении для воспитателей и коррекционных специалистов

В современном образовательном процессе все более актуальной становится проблема сохранения здоровья ребенка. Не секрет, что особенно важен вопрос использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми.

Контингент коррекционных групп составляют дети с различными психофизиологическими особенностями, и для них просто необходимо применение технологий здоровьесбережения не только на занятиях, но и в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Большинству детей с ОВЗ необходим длительный адаптационный период. Адаптация — это часть приспособительных реакций ребенка, который может испытывать трудности при вхождении в интеграционное пространство (не вступает в контакт, не отпускает родителей, отказывается от еды, игрушек и др.) В этот период педагоги должны снять стресс, обеспечить положительное эмоциональное состояние дошкольника, создать спокойную обстановку, наладить контакт с ребенком и родителями.

### **Уголок релаксации**

Для снятия напряжения создаётся уголок уединения (уголок релаксации), или ставится детская палатка, где ребенок может спокойно поиграть с песком, с различными крупами и т. д. По большей части этот уголок привлекает детей с аутизмом.

### ***Наполняемость уголка уединения:***

- Фотоальбом с фотографиями родных и близких (заранее сделанный совместно с родителями);
- игрушечный телефон;
- куклы БИ-БА-БО в свободном доступе;
- мягкие модули;
- настольный театр (1-2 сказки, знакомые детям);
- баночки с крупами (фасоль белая и красная, манная крупа, рис);
- разные по величине и форме стаканчики, тарелочки;
- несколько дидактических игр.

Уголок уединения создается, чтобы дети ощущали себя в полной безопасности, здесь они могут побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, снять эмоциональное напряжение, поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать и отдохнуть.

Важнейшая часть культуры человеческого поведения — это культурно-гигиенические умения и навыки, которые играют немаловажную роль в здоровьесберегающей деятельности детей. Выполнение культурно-гигиенических действий не всегда является реальной потребностью наших детей, поэтому считаем, что данная проблема актуальна в воспитании детей с ОВЗ. Игра является важнейшей деятельностью дошкольника. Одной из видов игр является — экспериментирование, в них заложена возможность использования для развития культурно-гигиенических умений и навыков, что играет немаловажную роль в здоровьесберегающей деятельности детей с ОВЗ.

### **Игра-экспериментирование «А ладошки-то отмылись»**

Цель: Создать условия для расширения представлений о воде (смачивает, очищает), способствовать формированию навыка мыть руки водой через экспериментирование с водой.

Материалы: широкая ёмкость (желательно прозрачная) с водой, салфетки (чистая и грязная), безопасная краска для нанесения на детские ладошки.

Описание: предлагается взять бумажную салфетку (чистую) и осторожно опустить ее в сосуд на поверхность воды. Вода намочила салфетку. Аналогичные действия совершаются с грязной салфеткой.

Объясняется, что вода растворила грязь с салфетки и поэтому стала мутной.

### **Игра-экспериментирование «Да здравствует полотенце пушистое»**

Цель: Создать условия для практикования и экспериментирования, способствовать развитию умения мыть руки водой и правильно вытирать полотенцем насухо.

Материалы: полотенце, миска с водой.

Описание: Предложить взять полотенце и положить его в миску.

Педагог: Как вы думаете, что будет с полотенцем?

Оно намокнет, станет мокрым.

Повторить то же с рукавом (нарукавники) одежды. Объяснить, что рукава тоже могут намокнуть.

Предлагается подумать, удобно, полезно ли ходить с намоченными рукавами. Почему это небезопасно? Объяснить, что полотенце впитывает воду (становится мокрым) с рук.

### **Игра-путешествие «Щётки разные нужны, щётки разные важны»**

Цель: Создать условия для развития умения пользоваться здоровьесберегающими предметами, способствовать формированию представлений о предметах-помощниках человеку — убирать грязь.

Материалы: Разные щётки (обувная, швабра, щётка-расчёска для волос, зубная).

Описание: педагог рассказывает, что госпожа Зубная Щётка приехала к ним из страны Щёток и предлагает отправиться в путешествие в эту страну.

Педагог: В стране щёток живут жители — разные щётки. Посмотрите на них. Чем они отличаются? (Внешним видом, размером, назначением). Для чего они нужны? (Показ

разнообразных действий со щётками). Но они все живут в одной стране. Что общего у всех её жителей? (Ворсинки). Для чего нужны нам эти вещи? (Для соблюдения чистоты, для помощи по дому).

Также взрослый может создать ситуацию, в которой щётки используются неправильно Незнайкой: зубная — чистит обувь, столовая — причёсывает волосы и т. п. Дети решают эту запутанную ситуацию правильно, раскладывают щётки по назначению.

### **Игра «Свет мой зеркалец скажи, да всю правду расскажи»**

Цель: Создать условия для ознакомления детей с понятием «отражение»; способствовать развитию умения пользоваться зеркалом.

Материалы: зеркала, ложки.

Описание: педагог предлагает посмотреть в зеркало.

Педагог: Кого вы видите? Посмотрите в зеркало и скажите, что находится сзади вас? А теперь посмотрите на ложки без зеркала и скажите, отличаются ли они от тех, какие вы видите в зеркале?

Нет, они одинаковые.

Педагог: Изображение в зеркале называется, отражением. Зеркало отражает предмет таким, каков он есть на самом деле. Мы можем увидеть в зеркале то, что не видно без него. Посмотрите, кукла запачкала лицо. Но она не видит этого, это видим мы с вами. Как ей узнать, что у нее грязные щеки? Правильно, посмотреть в зеркало. Давайте понаблюдаем, как это сделать (импровизация) поэтому, если вы себя увидите грязными в зеркале, значит, вы испачкались. Необходимо умыться. А еще, глядя в зеркало, можно корчить рожицы.

### **Растяжки – упражнения для снятия статического напряжения**

«Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Тряпичная кукла и солдат» Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Поочередно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

### **Упражнения для развития пространственных представлений.**

**"38 попугаев"**. Ребенку предлагается вспомнить мультфильм про слоненка, мартышку и удава. Затем предлагается измерить несколько предметов или расстояний при помощи различных частей своего тела. Вслед за этим ребенку дают мелкие предметы (буквы, цифры) и просят разложить их так, чтобы между ними было расстояние в его ладонь, а от каждого из них до края стола - его указательный палец. Рекомендуется предложить как можно большее количество вариантов расположения предметов (на расстоянии стопы, от колена до пятки, от локтя до кисти и т. д.).

**"Найди клад"**. В комнате прячется игрушка или конфета. Игрок должен найти ее, ориентируясь на команды ведущего (ведущий говорит: "сделай два шага вперед, один направо..." и т. п.). Найденная ребенком вещь дарится ему.

**«Игра «Волшебные покрывала»**. Рекомендуется для детей с проблемами эмоциональной сферы и речи.

*Цель* — развитие речевых навыков, воображения, здоровьесбережение.

*Результат*: корректируется психоэмоциональное состояние. Развиваются зрительные, слуховые, речевые навыки.

Развивается внутренний контроль и управление чувствами.

Для игры необходим набор прозрачных платков пастельных и насыщенных тонов, соответствующих цветовому спектру. В зависимости от психоэмоционального состояния ребенка, педагог предлагает ему платок определенного цвета. Ребенок и педагог накрываются платком, например, оранжевым, повышающим настроение. Под покрывалом они сидят друг против друга, держась за руки, «глаза в глаза». Педагог предлагает ребенку отправиться в оранжевую сказку и беседует с ним на соответствующую моменту тему тихим, «чарующим» голосом.

### **Игра «Поход в музей»**

*Цель* — стимулирование процессов мышления, повышение самооценки, развитие эстетического восприятия.

Рекомендуется для коррекции личности ребенка с проблемами в эмоциональной и коммуникационной сферах, а также при задержке умственного развития.

В музее предлагается рассмотреть картины или скульптуры. Затем даются задания: повторить позу скульптуры; повторить мимику скульптуры; представить себя в роли героя картины; придумать диалоги героев картины; рассказать о развитии сюжета картины.

### **Упражнения на релаксацию**

**«Путешествие на облаке»** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попа удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое

место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Отечественный философ, психолог и педагог В. В. Зеньковский, пытаясь разгадать феномен детства, утверждал, что «... для того дано нам детство, чтобы мы играли. Игры и являются той формой активности, в которой лучше всего разрешаются задачи детства...»