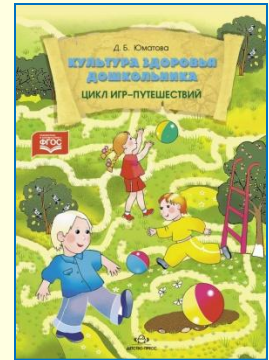


■ *наш организм*

■ *красота*

■ *Это наша жизнь, наша культура,
наше доброе дело*



(из высказываний детей по окончании курса занятий)

Здоровьесберегающие технологии сводятся
в одну систему — технологию
самосбережения

здоровья и жизненного оптимизма

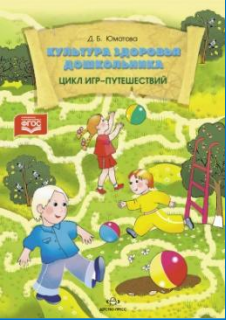


Игротехнология

*рекреация — технология
восстановления физических сил*

*релаксация — технология снятия
нервно-психического
и мышечного напряжения*

*катарсис — технология восстановления
духовных сил, укрепления нравственного
здоровья.*



Технология самосбережения здоровья в работе логопеда может быть реализована на занятиях логоритмики путем:

- *моделирования проблемных ситуаций, требующих проявления интеллектуальной и нравственной активности ребенка;*
- *использования активной рекреационной нагрузки: подвижных игр, в которых необходимы согласованные действия, взаимопомощь, коллективные усилия;*
- *применения различных дыхательных упражнений для снятия психоэмоционального напряжения;*



- *использования элементов психофизических игр (игр-погружений, игр-перевоплощений, спонтанных танцев);*
- *употребления возможностей релаксации для снятия эмоционального и телесного напряжения, формирования этических установок;*
- *задействования возможностей театра;*
- *выражения чувств различными видами художественно-эмоционального языка: деятельностью с помощью рисунков, ассоциаций, музыки и других средств искусства.*



- *задействования элементов самомассажа для активизации биологически активных точек;*
- *использования возможностей голосового аппарата по снятию напряжения и формированию инерции успешной деятельности;*
- *активизации самостоятельной деятельности детей (ролевые игры, беседы, драматизации);*
- *использования возможностей коллективной совместной творческой деятельности, создающей единое групповое поле;*



Результаты применения технологии самосбережения здоровья

- положительная динамика снижения уровня заболеваемости детей;
- снижение эмоциональной напряжённости, психологический комфорт и позитивные чувства;
- приобретение детьми начальных навыков психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия,
- уменьшение невротических реакций и других проблем психогенного характера;
- развитие сенсорной чувствительности и умение контролировать свою речь;
- доверие ребенка к логопеду, стремление к контакту с ним, интерес к занятиям.



Будьте здоровы!!!

**По материалам методического пособия Д. Юматовой
«Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий»
изд-во Детство Пресс, 2017 г.**