

Ребёнок, как писал великий русский педагог К.Д. Ушинский, *«мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще»*. Обучение детей с ограниченными возможностями требует бережного и чуткого подхода. На занятиях в театральной группе «Лучики» для детей с ОВЗ посредством художественной деятельности мы создаем каждому ребёнку комфортное эмоциональное самочувствие в том числе и через улучшение психологического здоровья. Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, сохраняя и укрепляя здоровье учащихся, обеспечивая индивидуальный подход к каждому ребенку.

### **Дыхательная гимнастика.**

Направлена на повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости к заболеваниям дыхательной системы, нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма. При выполнении дыхательных упражнений улучшается кровоснабжение. За счет улучшения кровоснабжения усиливается иммунитет ребенка.

#### «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Цель:** научить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания и концентрировать на нем внимание.

**Исходное положение:** стоя, сидя (можно и лежа) – любая удобная позиция. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Ребенок делает медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, вдох нужно прекратить, сделать небольшую паузу (4-3-4) и плавно выдохнуть через нос. Повторить 5-10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. А это могут быть игры и упражнения с пальчиками.

1. **Игры с природным, бросовым материалом** (пуговицы, шнурки, шишки...и т.п.)
2. **Игры с пособиями.**
3. **Динамические упражнения.**

## **СУ-ДЖОК-терапия.**

Корни методики уходят в далекое прошлое: 2500-3000 лет назад врачи Египта, Китая, Тибета, Индии уже использовали подобный точечный массаж для укрепления здоровья своих пациентов. Но лишь в конце прошлого века эти бесценные знания были собраны воедино и усовершенствованы профессором Пак Чжэ Ву из Южной Кореи.

Метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие.

Оздоровительную процедуру выполняем при помощи массажного шарика су-джок. Результатом воздействия игольчатой поверхности становится улучшение кровотока, повышение упругости и эластичности мышечных волокон, рефлекторное стимулирование работы удаленных внутренних органов и систем.

Используется в первой части занятий непосредственно в образовательной деятельности. Хорошо помогает уравновесить психоэмоциональное состояние ребенка. Значительно улучшается координация движений, психомоторика, возрастает четкость артикуляции и звукопроизношения. Эта абсолютно безопасная, простая и при этом очень эффективная методика универсальна.

### **пример:**

- тщательно помассируйте с детьми большой палец. Мозг будет лучше работать и поможет быстрее найти правильное решение.
- Когда сердце учащенно бьется после сильного эмоционального напряжения или физических нагрузок, помассировав мизинец, мы поможем сердцу быстрее успокоиться и начать работать в привычном ритме.
- После массажа встряхните кисти рук, словно сбрасываете с них капельки воды.

## **Упражнения для глаз**

Сокращение и расслабление мышц под воздействием специальных упражнений улучшают кровообращение в тканях глаза. Используются в любое время для снятия зрительной нагрузки.

### **Упражнение «Далеко-близко»**

Рекомендовано выполнять перед окном. Суть данного упражнения для глаз заключается в том, чтобы поочередно смотреть на близко расположенный объект с дальнейшим переводом взгляда на предмет, находящийся далеко. Для детей младшего возраста данный метод удобно проводить, стоя непосредственно у окна, так как можно выбрать максимально далеко расположенный объект наблюдения, а на стекло наклеить, например, картинку. Для детей старшего возраста можно усложнить задание, предложив

посчитать какие-нибудь объекты определенного цвета или формы. На рассматривание каждой цели отводится до 10 секунд. Выполнить 7 раз.

*Упражнение «Найди вещь»*

Задание найти взглядом какую-то вещь или книгу, и сказать, где она стоит.

*Упражнение «Туда-сюда»*

Сделать несколько вертикальных движений глазами, чередуя с горизонтальными движениями.

*«Восьмёрочка»*

Мысленно представить цифру восемь и взглядом нарисовать эту цифру.

*«Жмурки»*

Необходимо зажмуриться, посчитать до пяти, открыть глаза. Повторить 7 раз. Следует внимательно следить за выполнением, так как быстрое выполнение приводит к усталости мышц и не несёт никакого положительного эффекта.

*«Быстро-быстро»*

Интенсивно поморгать, считая до 5, сделать перерыв 1-2 секунды, затем выполнить ещё 5 раз.

Для учащихся с ОВЗ наиболее интересна стихотворная форма игр – упражнений с эмоциональным чтением стихотворных текстов. Важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир доброты, красоты, юмора.