

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ДЕТЬМИ ЗПР»

Учитель -дефектолог

Балашова Н.А.

МАДОУ №15 «Югорка»

г.Мегион

2020 год.



Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил общее название «здоровьесберегающие технологии». Этот комплекс мер направлен на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Работа с детьми с задержкой психического развития должна быть динамичной, эмоционально-приятной, не утомительной и разнообразной. Очень важно учитывать индивидуальные особенности детей, так как каждый ребенок с задержкой психического развития воспринимает материал по – своему: один лучше запоминает услышанное, другой – увиденное, третий – проигранное. Следует так же отметить, что важно не однократное повторение излагаемого материала, иногда даже в одной той же интерпретации. Закрепление тем проводится в повседневной работе с детьми, включая элементы здоровьесберегающих технологий в режимные моменты.

▶ **Главным критерием результативности** здоровьесберегающих педагогических технологий это их влияние на развитие личности ребенка, увеличения резервов его здоровья и, как следствие, легкая степень адаптации к школьным нагрузкам.

▶ **Роль учителя-дефектолога дошкольного образовательного учреждения** состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста. Необходимо сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте на своих занятиях я применяю следующие группы средств:

1. Логоритмика
2. Пальчиковая гимнастика
3. Артикуляционные упражнения
4. Физкультминутки
5. Дыхательная гимнастика
6. Зрительная гимнастика
7. Применение лечебных звуков.
8. Элементы Су-Джок терапии
9. Самомассаж
10. Сказкотерапия.

Важно поддерживать положительное эмоциональное состояние ребёнка. Для того, чтобы сформировать у ребенка желание заниматься, необходимо создание доброжелательной обстановки на занятии, благоприятного психологического климата в процессе обучения. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей, являются необходимым условием психического здоровья.

Для создания позитивного психологического настроения в начале занятия я использую фразы:

- «Улыбнитесь!»
- «Как вы себя чувствуете?»
- «У вас хорошее настроение?»
- «Я рада вас видеть!» и т.д.

Занятия провожу в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети в начале занятия могут стоять не более 3-5 минут. В это время проходит организационный момент и мы играем в игры с мячом, например - «Один много», «Скажи ласково», «Повтори», «Живые цифры» и др.

1. Логопедическая ритмика

Комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально - ритмического и физического воспитания.

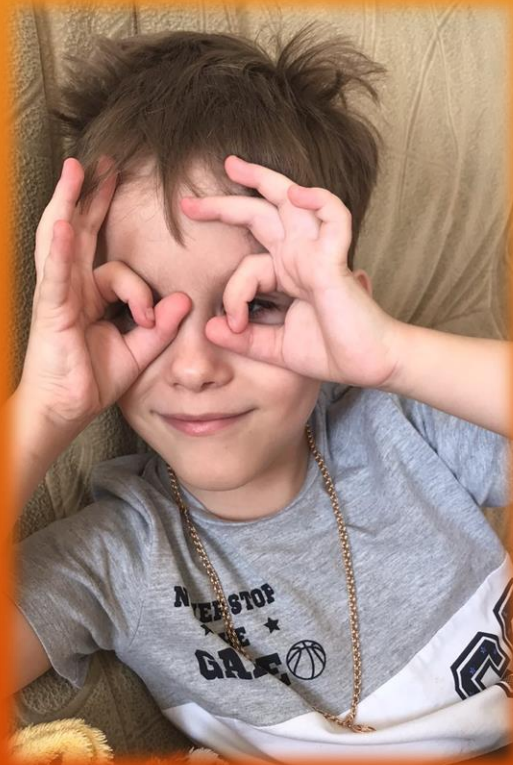
Цель: на логоритмической разминки, с одной стороны, совершенствуется общая моторика, ориентация в пространстве, а с другой — происходит развитие дыхания, координации речи с движением.

Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга, развивает внимание.



2. Пальчиковая гимнастика

Цель: развивать мелкую моторику пальцев рук, координацию речи и движений.



По своей сути пальчиковые игры – это массаж и гимнастика для рук. Пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, т.к. при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

Проводится также согласно лексической теме недели. Провожу пальчиковую гимнастику в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Эта деятельность вызывает интерес у детей, вызывает эмоциональный настрой.

Использую различные упражнения на развитие мелкой моторики: графические диктанты, обводка шаблонов и штриховка изображений, работа в сухом бассейне, работа в тетрадях и др.

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

3. Артикуляционные упражнения



Цель- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость); улучшить подвижность артикуляционных органов; укрепить мышечную систему языка, губ, щёк; уменьшить напряжённость артикуляционных органов; выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.



4. Физкультминутка

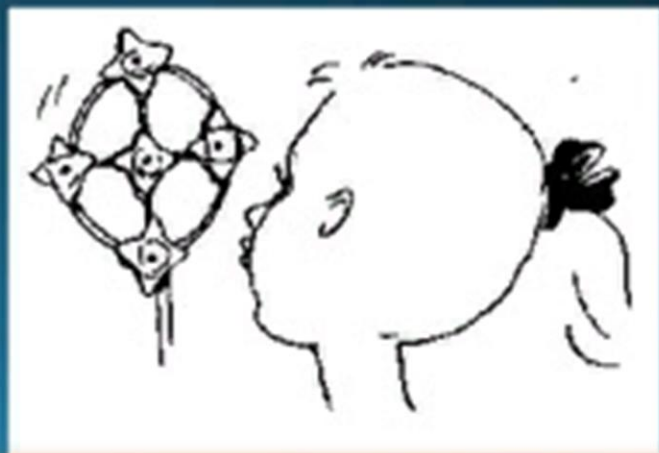
Большое значение в предупреждении утомления детей на занятии принадлежит физкультминуткам. Я стараюсь проводить физкультминутки при первых признаках утомления, в середине занятия. Комплексы физминуток подбираю согласно лексической теме недели.

Физминутки, проводятся в игровой форме. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

5. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика может включать многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. В каждое занятие включается упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутье во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутье на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

Дыхательные упражнения



6.Зрительная гимнастика

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Применяю упражнение с меткой на стекле (по Аветисову)

Оно позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики близорукости. Ребенку предлагаем рассмотреть картинку (*например* цветок), наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом, например дом и рассказать, что он там видит.

Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



7.Приминение лечебных звуков

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. Рекомендуют «пропевать» звуки. Интенсивность пропевания должна быть разной. Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или "пропеваемых" звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Например: *гласные звуки:*

А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э - улучшает работу головного мозга;

И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "протищает" нос;

У - улучшает дыхание.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ звуков** (лучше их пропевать)

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

8.Элементы Су-джок терапии

Цель- нормализовать мышечный тонус, опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Су-Джок акупунктура – последнее достижение Восточной медицины. Поистине удивительные результаты даёт массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинок, прищепок, плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов. Такой массаж не только оказывает благотворное влияние на весь организм, но также помогает решать наши коррекционные задачи: активизирует мозг, развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речедвигательных анализаторов, способствует развитию речи, внимания, памяти, образного и абстрактного мышления, оптико-пространственного восприятия и мелкой моторики рук, так необходимых для успешной подготовки детей в школе.



9. Самомассаж

-это массаж, выполняемый самим ребенком. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

1. Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.

10. Сказкотерапия

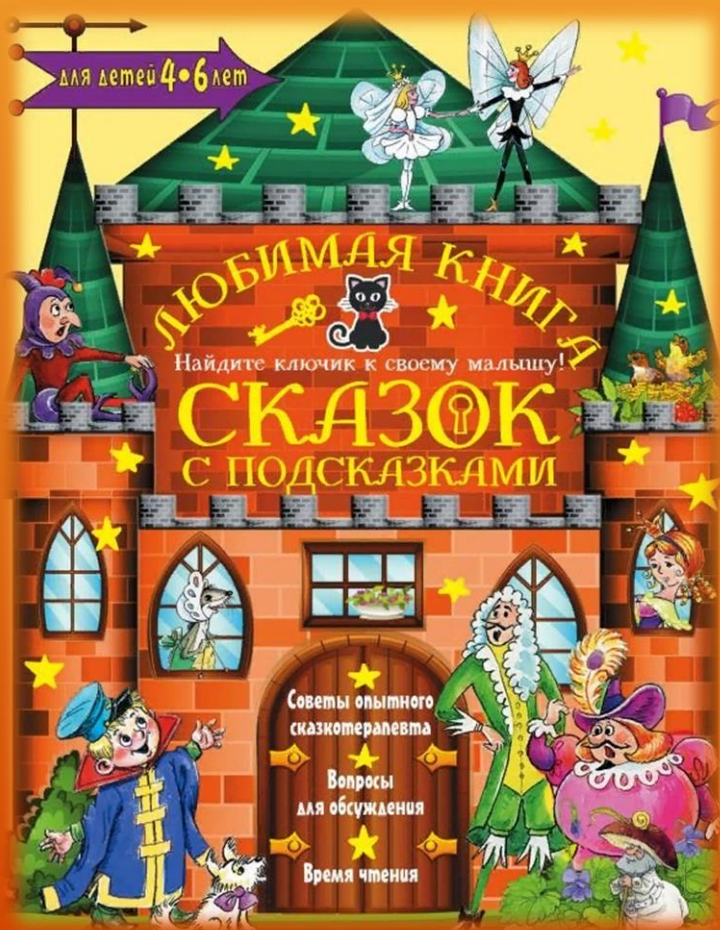
Сказкотерапия для детей играет особую роль в развитии ребенка, так как в дошкольный период закладываются основы постижения окружающего мира. Чем привлекательнее, безопаснее и счастливее этот мир для ребенка в детстве, тем более счастливым и уверенным он будет ощущать себя во взрослой жизни.

Данный психотерапевтический способ при работе с детьми выполняет несколько основных функций: развлекательную, обучающую и успокаивающую. Его воздействие на детей часто оказывается более эффективным, чем просьбы родителей.

Цель сказкотерапии:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, тревоги;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом, создание игровой доверительной атмосферы в группе;
- развития внимания, восприятия, речи, воображения.

В процессе коррекционного обучения используются сказки, в которых есть яркие красочные иллюстрации, сопровождаемые крупным шрифтом, и доступным текстом. *Сказка – наш друг и помощник, именно она помогает нам найти ту важную дорожку к сердцу ребёнка с ограниченными возможностями здоровья*



Правильно организованные занятия учителя-дефектолога с детьми с ограниченными возможностями здоровья с применением здоровьесберегающих технологий позволяет сохранить уровень их здоровья и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.

Спасибо за внимание!