

Элементы
здоровьесберегающих
технологий в коррекционной
работе учителя-логопеда

Что такое технология?


- * Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога.
- * Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса (учащихся, педагогов и др.).

Целесообразность использования здоровьесберегающих технологий с коррекционной работе

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития.

Для них характерно:

- * эмоциональная возбудимость,
- * двигательное беспокойство,
- * неустойчивость и истощаемость нервных процессов,
- * легкая возбудимость,
- * отсутствие длительных волевых усилий.



Возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

1. Артикуляционная гимнастика

Цели:

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

Включает в себя:

- * упражнения для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, для каждого звука той или иной группы.
- * упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а упражнения подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка.
- * целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука.

2. Дыхательная гимнастика

Цели:

активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом

- * корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха
- * помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка.
- * положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- * способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- * улучшает дренажную функцию бронхов;
- * восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- * исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника

Включает в себя:

Упражнения, направленные на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания.

- * Обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащие равные по времени этапы: вдох-задержка-выдох-задержка.
- * Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха.
- * На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.
- * Пропевание гласных для развития длительного фонационного выдоха (перед пропевом рекомендуется небольшая задержка дыхания)

Зрительная гимнастика.

Цель:

- * формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- * улучшение циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- * укрепление мышц глаз
- * улучшение аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Включает в себя:

- * Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.
- * При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

Зрительно-пространственная активность

- * «Найди ворону» На протяжении лексической темы в кабинете каждый день прячется небольшая картинка птички, животного или предмета. По заданию логопеда дети должны зрительно найти эту картинку.
- * Найти предмет на заданный звук

Развитие общей и мелкой моторики

Цели:

- * нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.
- * Развитие мелкой моторики пальцев рук способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

Включает в себя:

- * Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия.
- * Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Су – джок терапия

Включает в себя:

- * Су – джок терапия - это одно из направлений ОННУРИ медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Методика Су-Джок диагностики заключается в поиске на кисти и стопе в определенных зонах, являющихся отраженными рефлексорными проекциями внутренних органов, мышц, позвоночника. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связана с различными частями человеческого тела.

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.

- * На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг.

Массаж проводится до

Релаксация-

произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Цель:

- * направлена на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Включает в себя:

- * Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы.

Варианты игр на релаксацию

- * **«Тающая снежная баба»**

Цель: учить детей расслаблять мышцы тела

- * **«Рисование ладонями»**

Цель: снижение мышечного напряжения

- «Театр марионеток»**

Цель: научить детей расслаблять мышцы рук, ног и лица

- «Цапля-воробей-ворона»**

Цель: учить детей расслаблять мышцы тела

Кинезиологические упражнения

- Кинезиология- наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети в мозгу и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой для

Кинезиологическая гимнастика, синхронизируя работы полушарий, помогает ребенку активно развиваться, более полно используя ресурсы своей психики, способностей.

- * Требования к выполнению кинезиологических упражнений: точное выполнение движений и приемов;
- * Продолжительность занятий от 5-10 до 20-35 мин в день;
- * Заниматься лучше ежедневно.

Варианты кинезиологических упражнений

- * **Кулак—ребро—ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
- * **Добываем огонь.** С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.
- * **Уголек на ладони.** Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.
- * **Лезгинка.**
- * **Ухо – нос.** левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустите нос и ухо, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точности до наоборот»

Психогимнастика - относится к технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка –технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника.

Цели:

- * обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском
- * Снятие эмоционального напряжения.
- * Помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое

Включает в себя:

- * Упражнения для развития умения изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение ауторелаксации.
- * направлена на обучение элементам техники выразительных движений,

Результат использования здоровьесберегающих технологий

- * коррекционно-развивающая работа по данным направлениям способствует комплексному преодолению речевых нарушений и предупреждению возможных вторичных задержек в развитии познавательных и психических процессов. Создание условий для оптимального физического и нервно-психического развития на логопедических занятиях обеспечит надлежащий уровень здоровья детей.
- * снижение уровня заболеваемости;
- * повышение работоспособности, выносливости;
- * развитие психических процессов;
- * улучшение зрения;
- * формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- * развитие общей и мелкой моторики,
- * повышение речевой активности;
- * увеличение уровня социальной адаптации.

Применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию