



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя-дефектолога

Автор:

Самойлова Евгения Андреевна

ГБДОУ "Детский сад № 49

комбинированного вида

Невского района"

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. У дошкольников с ограниченными возможностями здоровья нарушено большинство компонентов моторного и речевого развития. В нашей коррекционно-образовательной работе большое внимание, уделяется здоровьесберегающим технологиям. Наша специфика работы здоровье сберегающих технологий предполагает учитывать индивидуальные особенности развития каждого ребёнка. Разработка индивидуального сопровождения с учётом его психофизических особенностей, что позволяет эффективно решать проблемы развития детей, несмотря на разнообразие встречающихся нарушений.

Формами организации здоровьесберегающей работы являются утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая) физкультурные занятия самостоятельная деятельность детей подвижные игры двигательные-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна физические упражнения в сочетании с закалывающими процедурами физкультурные занятия на прогулке, физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде Современные здоровьесберегающие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:
2. Технологии обучения здоровому образу жизни:
3. Коррекционные технологии: Важнейшим разделом здоровья сбережения является профилактика и формирование здорового образа жизни, начиная с раннего детского возраста. Правильное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В нашем учреждении используются следующие современные здоровьесберегающие технологии: Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Динамические паузы являются частью занятия, служат для расслабления и переключения с одного вида деятельности на другой.

Релаксация – это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Поскольку наши дети испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроев введены элементы тактильного взаимодействия педагога и ребёнка («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка каких – либо рифмованных историй, сказок при помощи рук. Дети с удовольствием принимают

участие в играх - потешках. Самый известный вариант такой игры - «Сорока-сорока».

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии наших дошкольников с ОВЗ: способствует овладению навыками мелкой моторики; помогает развивать речь; повышает работоспособность головного мозга; развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение; развивает тактильную чувствительность; снимает тревожность.

Большое внимание уделяем и зрительной гимнастике, ведь зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка, заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Зрительная гимнастика:

проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения;

благоприятно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма;

гимнастику включаем в занятия и режимные моменты;

гимнастика проводится в течение 2-3 минут;

основной прием проведения – наглядный показ действий педагога;

для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др.

демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;

Гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со зрительным напряжением.

В комплексы включаем упражнения на развитие фиксации взора, прослеживающих и глазодвигательных функций. Упражнения проводим на 7-10-й минуте занятия.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания. Профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды, полипы носовой полости, которые часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

На ежедневных занятиях дыхательным упражнениям уделяем особое внимание.

Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. В совместной деятельности с дошкольниками с ОВЗ соблюдаем следующие требования:

- выполняем упражнения каждый день по 3-6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводим упражнения в хорошо проветриваемом помещении или при открытой форточке;
- занимаемся до еды;
- занимаемся в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозируем количество и темп проведения упражнений;
- вдыхаем воздух через рот и нос, выдыхаем - через рот;
- вдыхаем легко и коротко, а выдыхаем - длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягаем мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

Игры используемые на развитие дыхания. "Задувай упрямую свечу" - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

"Паровоз" - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

"Покатай карандаш" - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

"Греем руки" - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Физкультурное занятие,
- коммуникативные игры
- самомассаж.

Так как у наших дошкольников нарушена эмоциональная сфера, проводим коммуникативные игры, которые способствуют созданию положительного эмоционального настроения детей. Вовлечение их в игровое общение со сверстниками, способствуют сплочению детского коллектива и формируют положительное отношение к сверстникам.

Самомассаж - 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. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук:

поглаживание,
растирание,
лёгкое надавливание,
пощипывание,
похлопывание,
сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно.

Подобранные упражнения комплексно влияют на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:

1. Самомассаж тыльной стороны кистей рук.
2. Самомассаж ладоней.
3. Самомассаж пальцев рук.

Самомассаж лица направлен на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи. Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка.

Важная функция сухого бассейна – это развитие опорно-двигательного аппарата ребенка. При активном движении укрепляются все группы мышц, участвующие в поддержке корпуса, формируется правильная осанка. Помимо этого, отрабатываются способы безопасного падения, тренируется функция равновесия. При «купании» в шариках происходит развитие тактильных ощущений, мелкой моторики. Шарик, несомненно, производит также и полезный для психического и физического самочувствия ребенка массажный эффект. Сухой бассейн способствует развитию мышления ребенка. Играя в бассейне, он учится запоминать и различать основные цвета и их оттенки, сопоставлять фактуры различных материалов, выделять предметы разной формы и размеров. Такой игровой комплекс хорошо помогает детям с отставанием в развитии компенсировать его.

Технологии музыкального воздействия развивают чувство ритма, музыкальный слух, способствуют положительному эмоциональному развитию.

Технология коррекции поведения. Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Целью психогимнастики является снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка.

Фонетическая и логопедическая ритмика включается в ежедневные режимные моменты. Логоритмика способствует преодолению самых разнообразных речевых расстройств. На логоритмической разминке, с одной стороны, совершенствуется общая моторика, ориентация в пространстве, а с другой — происходит развитие дыхания, координации речи с движением.

Логопедическая ритмика – комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя-дефектолога очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.