

«Здоровьесберегающие технологий в ДОУ »

2017 г.

Раскрывая понятие здоровьесберегающие образовательные технологии, важно отметить, что речь идет не о какой-то одной чудодейственной и универсальной технологии, а комплексной системе, направленной на коррекцию речевого нарушения, сохранение здоровья ребёнка и его личностное развитие.

Успешную динамику речевого развития может дать лишь комплексное воздействие на ребенка. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и представлений об окружающем мире, формирование определенных психических процессов. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает педагогическая и социальная значимость сохранения здоровья детей. В своей практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

1. Дыхательная гимнастика.

2. Развитие общей моторики (комплексы физминуток проводятся в игровой форме в середине занятия, подобраны согласно лексическо\грамматических тем).

3. Развитие мелкой моторики рук:

- обводка шаблонов и штриховка изображений;
- графические диктанты;
- пальчиковые игры;
- различные задания с "волшебным мешочком", с раздаточным материалом.

4. Су Джок терапия.

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем системам и органам, расположенных на ладонях и кистях рук. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (массажные мячики, шарики). Очень эффективен ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Ногтевые пластины и кончики пальцев отвечают за головной мозг. Проводится массаж до появления тепла. Эту работу провожу в течение 1 минуты в начале занятий или перед выполнением заданий, связанных с письмом и рисованием. Как известно в Японии во всех дошкольных учреждениях, начиная с 2 лет, проводят массаж пальцев.

5. Кинезеологические упражнения.

Направлены на развитие и формирование межполушарного взаимодействия. Эти упражнения помогают детям снять напряжение, страх, раздражение, стать внимательными, активными, и улучшают учебные достижения. С этой целью в работе с детьми используется комплекс кинезеологических упражнений: "Лезгинка", "Колечко", "Лягушка", "Ухо-нос", "Кулак-ребро-ладонь", "Замок". А также упражнения направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

1. «Ухо – нос – хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».
2. «Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладони вверх,
Ладони вниз,
А теперь их на бочок
И зажали в кулачок.

3. «Лезгинка» - левую руку в кулак, большой палец в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

Кисть мы в кулачок сжимаем,
А другую разжимаем
А потом их поменяем
И лезгинку начинаем.

4. «Лягушки» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Две весёлые лягушки
Ни минутки не сидят
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.

5. «Колечки» - соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

Пальчики соединяем

И кольцо мы получаем:

1/2 1/3 1/4 1/5

Поздоровались пальцы опять!

1/5 1/4 1/3 1/2

Закрепили кольца-слова!

Насущными проблемами современной коррекционной педагогики являются:

- сохранение физического и психического здоровья детей с нарушениями речи;
- успешная социализация детей с дефектами речи.
- коррекция недостатков просодической, выразительной, эмоциональной стороны речи;

- нормализация двигательной активности и профилактика гиподинамии.

Коррекционно-развивающие и здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (динамические паузы, физминутки, гимнастика пальчиковая, дыхательная, для глаз).

Коррекционные технологии (сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, песочная терапия, фонетическая ритмика, психогимнастика,.)

Технологии обучения здоровому образу жизни (проблемно игровые методики, игротерапия, разные виды массажа и самомассажа).

В здоровьесберегающих технологиях используются группы приемов:

- защитно-профилактические;
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, дыхательная гимнастика; корригирующая, оздоровительная, пальчиковая, массаж, самомассаж; психогимнастика) ;
- стимулирующие (приемы фитотерапии, психотерапии, песочной терапии, цветотерапии);
- информационно-обучающие.

Стимулирующие приемы здоровьесбережения.

На фоне комплексной логопедической помощи эти приемы не требуют особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. К стимулирующим приемам относятся:

Приемы психотерапии: вся логопедическая работа пронизана психотерапевтической направленностью. Психотерапевтическое воздействие ведется с учетом особенностей личности ребенка, обусловленных речевыми нарушениями и ситуацией стойкой неуспеваемости. Основным средством психотерапевтического воздействия является слово. В процессе коррекционной работы проводятся беседы, даются разъяснения, внушается уверенность в собственные силы, желание и стремление работать над своей речью, возможность преодоления дефекта, что в конечном итоге положительно влияет на результат логопедического воздействия.

Элементы песочной терапии: в песочном мире ребенок чувствует себя защищенным, ему комфортно. Посредством песочной терапии происходит не только гармонизация психоэмоционального состояния, но и решаются непосредственно логопедические задачи: мощно развивается тактильно - кинестетическая чувствительность и мелкая моторика рук, более гармонично и интенсивно развиваются речь, мышление, восприятие, память, совершенствуются коммуникативные навыки ребенка. Используя песочную терапию, дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти.

Элементы сказкотерапии:

- использование отрывков из сказок
- введение в занятие сказочного героя
- сочинение сказок
- облачение занятия сказочным сюжетом

Во время работы над текстами сказок ребенок учится правильно пересказывать, придумывать, искать ответы на вопросы в тексте, что влияет на развитие связной речи. Драматизация сказки способствует речи: тембра голоса, его силы, интонации, выразительности, темпа. Введение сказочного героя в логопедический процесс, который будет появляться на протяжении цикла занятий в разных уголках кабинета, способствует развитию положительных черт характера.

Элементы музыкотерапии: целью использования музыкотерапии на занятиях, является снятие тревожности; напряжения, стимуляция двигательных функций; развитие и сенсорных процессов (восприятий, представлений, ощущений, сенсорных способностей, растормаживание речевой функции). Наиболее важным для детей является развитие чувства темпа, ритма, мыслительных способностей и фантазии; невербальных и вербальных и коммуникативных навыков, развитие общей тонкой и артикуляционной моторики посредством музыкально-ритмических упражнений.

Для занятий с использованием технологий здоровьесбережения характерны следующие моменты:

- в ходе занятий предусматриваются голосовые, дыхательные, мимические, и физические упражнения;
- в организационный момент включаются психофизические и релаксационные упражнения, психогимнастика;
- динамические паузы и физминутки, несут дополнительную речевую нагрузку, обусловленную темой занятия, даются задания на словотворчество детей;
- в каждом занятии ведется работа над усвоением лексико-грамматического строя речи;
- предусматриваются задания на коррекцию психофизических функций.

Адаптированные упражнения подобраны на основе разработок НИИ глазных болезней им. Гельмгольца. Проводятся в течение 1 минуты в середине занятия (можно использовать релаксационную музыку) .

1. Упражнение «Метелки».

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз.

Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)

2. Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

3. Упражнение «Облако».

Зрительную гимнастику (по кругу - 2-3 раза по часовой стрелке, 2-3 раза против часовой и лежащие восьмёрки – в разные стороны).

В профилактике нарушений зрения используется цветотерапия (хромотерапия).

Зеленый цвет успокаивает и расслабляет зрительную систему, помогает при утомлении глаз и головных болях.

Психологи рекомендуют зеленый при переутомлении, нервных срывах, синдроме хронической усталости. Дает чувство уверенности. Укрепляет иммунитет и охлаждает негативные эмоции. Кроме того, зеленый цвет положительно влияет на работу сердца.

Фиолетовый цвет полезен но его избыток может привести к депрессии. Обостряет зрение. Фиолетовый успокаивает нервную систему, его можно использовать при всех нервных нарушениях при усталости и рези, боли в глазах. Поддерживает иммунную систему и успокаивает нервы.

Синий цвет наиболее полезен при лечении болезней глаз. Синий успокаивает, уравнивает, уменьшает боль, снимает воспаление. Русский военный врач А. Минин считал, что именно синий цвет является лучшим болеутоляющим. Целебное действие синего ощутимо при болезнях горла, всевозможных спазмах, бессоннице. Он может оказать помощь при таких тяжелых психических состояниях, как меланхолия, эпилепсия, истерика.

Голубой охлаждает и успокаивает, снимает мышечное напряжение, регулирует работу сердца. Голубой помогает при волнениях и стрессах, способен снизить кровяное давление.

Желтый цвет оптимально воздействует на наш организм, но при этом стимулирует, улучшает зрение. Помогает при нервном истощении, укрепляет нервную систему. Оказывает очищающее действие на весь организм, лечит некоторые кожные заболевания, полезен при вялом пищеварении. Кроме того, желтый цвет способствует общению. Его хорошо использовать в детских комнатах.

Оранжевый цвет восстанавливает мышечные и нервные ткани, помогает при болезнях селезенки, мочеполовой системы, стимулирует щитовидную железу, полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта. Однако, оранжевый очень быстро утомляет.

Розовый цвет гасит агрессивность, вызывает ощущение расслабления, покоя и уюта.

Красный оказывает возбуждающее, стимулирующее действие на нервную систему, стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ, положительно влияет на сердце. Настраивает на оптимизм. Помогает при спазматической головной боли. Избыток красного провоцирует головную боль, повышает давление, перевозбуждение нервной системы, усталость глаз.