

Здоровьесберегающие технологии в практике работы учителя-дефектолога.

Жехованова Мария Анатольевна

Учитель-дефектолог

ГБДОУ детский сад № 81 Фрунзенского района СПб

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. Наиболее актуальны вопросы здоровьесбережения для детей не только со слабым соматическим здоровьем, но и имеющие нарушение в психологическом здоровье. Эти дети нуждаются не столько в укреплении здоровья, сколько в поддержании сохранившихся функций и компенсации утраченных. Перед коррекционной педагогической наукой и практикой стоят задачи поиска наиболее оптимальных условий обучения и воспитания детей с ОВЗ. Наличие затруднений в обучении и воспитании, говорит о том, что эти дети нуждаются в специальных, здоровьесберегающих условиях. В коррекционно-образовательной работе учителя-дефектолога здоровьесберегающим технологиям уделяется большое внимание. Здоровьесберегающие технологии – это система, направленная на сохранение, укрепление и развитие духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса: детей, педагогов, родителей. При этом необходимо выполнение как минимум 4 требований: • Учет индивидуальных особенностей ребенка. • Организация учебной деятельности. • Создание комфортных условий на занятии. • Индивидуально – дифференцированный подход. При применении в коррекционной работе с детьми здоровьесберегающих технологий учитываются следующие принципы: • – принцип доступности; • – принцип соответствия возрастным нормам; • – принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса; • – принцип систематичности и последовательности; • – принцип индивидуального подхода; • – принцип всестороннего и гармоничного развития личности; • – принцип чередования нагрузок и отдыха; • – принцип постепенно наращивания оздоровительных воздействий; Здоровьесберегающие технологии, которые могут быть использованы в работе учителя-дефектолога, можно выделить в три подгруппы: • технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, ритмопластика, логоритмика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика); • технологии обучения здоровому образу жизни (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж); • коррекционные технологии (арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая гимнастика). Перечень здоровьесберегающих технологий велик. Их выбор зависит от программы, по которой работает учитель-дефектолог, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетентности учителя-дефектолога, а также показаний заболеваемости детей. При этом можно сказать, что в результате использования здоровьесберегающих технологий учителем-дефектологом у детей: - повышается обучаемость, дети учатся видеть, слышать, рассуждать; - улучшаются психические процессы (память, внимание, мышление); - снимается эмоциональное напряжение, страхи, агрессивность и тревожность; - развивается умение действовать в соответствии с усвоенными правилами; - обогащается положительная эмоциональная сфера; - корректируется поведение, и преодолеваются психологические трудности. 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 занятиях применяются следующие группы средств: • Физкультминутки • Пальчиковая гимнастика • Дыхательная гимнастика • Зрительная гимнастика • самомассаж • Кинезиологические упражнения • Су-Джок терапия • Песочная терапия и т.д. 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. С этой целью в начале занятия можно использовать начало приветствия и фразы: - «Улыбнитесь!» - «Как вы себя чувствуете?» - «У вас хорошее настроение?» - «Я рада вас видеть!» и т. д. Для сохранения физического здоровья желательно проводить занятия в режиме смены динамических поз. Так часть занятий можно проводить стоя, а часть сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Так дети могут стоять в первые 3-5 минут организационного момента, во время игр с мячом и др. Физминутки. Большое значение для предупреждения утомления на занятиях принадлежит физкультминуткам. Их рекомендуется проводить при первых признаках утомления у детей и подбирать с учетом лексических тем недели. Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика проводится согласно лексической теме недели в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Тем самым, пальчиковая служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, развитию речевого слуха, а также, вызывает эмоциональный настрой. Играя в пальчиковые игры, ребенок учится подражать взрослому, вслушивается в обращенную речь, запоминает и проговаривает стихотворения, концентрирует и правильно распределяет внимание, развивает фантазию, воображение. Ведь в пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи, поэтому это отличное упражнение для развития памяти. К тому же создает благоприятную эмоциональную атмосферу. Кроме пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики можно добавить различные упражнения: графические диктанты, обводка шаблонов и штриховка изображений, работа в сухом бассейне, работа в тетрадах и др. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика используется для развития 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. Зрительная гимнастика. Для снятия зрительного напряжения, укрепления глазных мышц и развития глазодвигательных функций используется зрительная гимнастика. Для того, чтобы восприятие упражнений для глаз было более четким, применяются стихотворные формы со словесными подсказками. Основная цель упражнений - сосредоточивание взгляда на предмете и перевод с одного предмета на другой. Самомассаж. В работе с дошкольниками активно используются приемы самомассажа, который выполняется самим ребенком. Процедура самомассажа проводится в игровой стихотворной форме, используются мячики, грецкие орехи, карандаши и др. предметы. Все движения должны приносить ребёнку удовольствие. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. Если массаж проводить систематически, то нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений и усиление рефлекторных связей коры головного мозга с мышцами и сосудами, Кинезиологические упражнения. Для становления многих психических процессов необходимы кинезиологические упражнения. Данные упражнения направлены на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов, и синхронизации работы двух полушарий коры головного мозга. Под их влиянием в организме происходят положительные структурные изменения, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Для дошкольников полезно использовать такие упражнения, как «Кулак-реброкулак», «Ухо-нос», «Колечко», «Лезгинка», «Замок» и др. Су-Джок терапия. Су – джок терапия – это одно из направлений медицины. Терапия направлена на стимуляцию высокоактивных точек соответствующих всем органам и системам организма, расположенных на кистях рук и стоп. Массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинки, прищепки, плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов дает поистине удивительные результаты. Данный массаж помогает решать многие 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, а также

оказывает благотворное влияние на весь организм. Песочная терапия. Песочная терапия становится все более популярна. Это способ общения с миром, с самим собой посредством игры с песком. От других форм арт – терапии этот процесс отличается простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. Также песок развивает мелкую моторику; развивает творческое воображение; формирует развитие всех форм мышления. Таким образом, правильно организованные занятия учителя-дефектолога с детьми с ограниченными возможностями здоровья с применением здоровьесберегающих технологий позволяют сохранить уровень их здоровья и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса, в короткие сроки активизируются психические процессы и формирует личность ребёнка в целом.