

Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда

Горшенина Татьяна Евгеньевна,

учитель - логопед

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ). Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ. В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Наше ДОУ - для часто болеющих детей. То есть дети, посещающие ДОУ, имеют те или иные отклонения в здоровье. Педиатры информируют о том, что у 70% новорожденных выявлены различные перинатальные поражения головного мозга. Подобные отклонения, так или иначе, сказываются на последующем развитии и обучении ребенка. Социальной политикой государства предусмотрено создание сети учреждений, деятельность которых направлена на реабилитацию детей с различной патологией. Все оздоровительные мероприятия в нашем учреждении проводятся во благо ребенка. Особенностью воспитанников являются частые простудные заболевания, снижение двигательной активности, гиперактивность, нарушение осанки и другие ортопедические отклонения. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет для детей выполнение движений по словесной инструкции и особенно серии двигательных актов.

В сложившихся условиях педагогическая деятельность должна быть направлена на сбережение и укрепление здоровья детей. В качестве основополагающих принципов коррекционно-педагогической деятельности, направленных на сбережение и укрепление здоровья воспитанников, можно выделить следующее:

- Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса (атмосфера доброжелательности, индивидуальный подход).
- Творческий характер образовательного процесса
- Обеспечение мотивации образовательной деятельности

- Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций (переход от совместных действий с педагогом к самостоятельным, от развернутых поэтапных действий к свернутым, автоматизированным).
- Учет системного строения высших психических функций
- Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности (создание ситуации успеха).
- Рациональная организация двигательной активности
- Обеспечение адекватного восстановления сил (смена видов деятельности, чередование периодов напряженной, активной работы и расслабления, предупреждение переутомления детей).

В нашем детском саду работают логопедические группы. Это группы для детей с тяжелыми нарушениями речи. На основе анализа состояния здоровья детей с речевой патологией наиболее часто отмечаются неврологические расстройства, ортопедическая патология, частые простудные заболевания.

Речевые нарушения у детей сочетаются с рядом неврологических синдромов, что свидетельствует не только о задержке созревания центральной нервной системы, но и о повреждении отдельных мозговых структур. Это проявляется, прежде всего, в нарушении умственной работоспособности, произвольной деятельности и поведении детей, а также быстрой истощаемости и пресыщаемости любым видом деятельности, повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности. У некоторых детей наблюдается церебрастенический синдром, который проявляется в виде повышенной нервно-психической истощаемости, эмоциональной неустойчивости, нарушений функций внимания и памяти. В одних случаях синдром сочетается с проявлениями гиперактивности – признаками общего эмоционального и двигательного беспокойства; а в других – с преобладанием заторможенности, вялости, пассивности. Оздоровительные технологии в образовательный процесс детского сада должны внедряться в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку.

Все дошкольные образовательные учреждения, так или иначе, решают проблемы, связанные с укреплением и сохранением здоровья и физическим развитием детей. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику его развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

В своей практической деятельности мы применяем следующие здоровьесберегающие компоненты.

1. Элементы здоровьесберегающей технологии академика В.Ф. Базарного

Занятия проводятся 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.

2. Развитие общей моторики

Комплексы физминуток подобраны согласно лексической теме недели.

3. Схемы зрительных траекторий.«Метка на стекле» (по Э.С. Аветисову)

На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры, и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху вниз.

Метка на стекле позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики близорукости. Ребенку предлагаем рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

4. Дыхательная гимнастика

Каждое логопедическое занятие начинается с упражнений на активизацию дыхания, на формирование стереотипа правильного физиологического и речевого дыхания.

Физиологическое дыхание рассматривается как один из факторов здоровьесбережения, а речевое - как фундамент для формирования устной речи. Важна роль дыхания как "пускового механизма" в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоуведения.

Формирование правильного дыхания направлена на:

- увеличение объема дыхания и улучшение качества движений дыхательной мускулатуры: силы сокращений и выносливости, что способствует улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания;
- автоматизацию нижнее - реберного диафрагмального типа дыхания;
- регулирование дыхательного ритма;
- формирование навыка правильного дыхания для речи: полноценный вдох - пауза - удлиненный выдох;
- формирование темпо-ритмических характеристик речи.

5. Фонетическая ритмика

Это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (звуков, слогов, слов, фраз).

Цели, которые определяют занятия по фонетической ритмике, заключаются в том, чтобы:

- соединить работу речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики;
- развивать фонематический слух и использовать его в ходе формирования и коррекции произносительных навыков.

Все упражнения, содержащие движения и устную речь направлены на:

- нормализацию речевого дыхания и связанной с ним плавностью речи;
- формирование умений изменять силу и высоту голоса, сохраняя нормальный тембр;
- правильное воспроизведение звуков и их сочетаний изолированно, в слогах, словах, фразах;
- восприятие, различение и воспроизведение различных речевых ритмов;
- умение выражать свои эмоции разнообразными интонационными средствами.

6. Су Джок терапия

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. 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 появления тепла.

7. Кинезеологические упражнения

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

В работе с детьми используется комплекс кинезеологических упражнений, направленных на формирование и развитие межполушарного взаимодействия: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Лягушка», «Ухо-нос», «Замок». А также упражнения направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

8. Биоэнергопластика

Биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка. По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Использование биоэнергопластики существенно ускоряет исправление неправильно произносимых звуков у детей с нарушенными кинестетическими ощущениями, потому что работающая ладонь во много раз усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

Подбирается движение руки под любое артикуляционное упражнение. Важно не то, что будет делать ребенок, а то, как он это сделает. Язычок и ладонь при выполнении артикуляционных упражнений должны работать одновременно, ритмично.

9. Развитие мелкой моторики пальцев рук

«Мелкая моторика». Физиологи под этим выражением подразумевают движение мелких мышц кистей рук. При этом важно помнить о координации «рука-глаз», т. к. развитие мелких движений рук происходит под контролем зрения. Почему же так важно развивать мелкую моторику рук ребенка? Дело в том, что в головном мозге человека центры, которые отвечают за речь и движения пальцев расположены очень близко. Стимулируя мелкую моторику, мы активизируем зоны, отвечающие за речь. И, кроме того, в дальнейшем эти навыки ребенку потребуются для использования движений, чтобы рисовать, писать, одеваться и т. д.

На занятиях используются пальчиковые игры согласно лексическим темам, обводка шаблонов и штриховка изображений, рисование по опорным точкам, дорисовывание второй половины рисунка, рисунок по образцу, не отрывая руки от бумаги, игры с крупой, бусинками, пуговицами, мелкими камешками, вырезание ножницами

10. Пальминг (по У. Бейтсу)

Является разновидностью гимнастики для глаз, помогает им отдохнуть. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время педагог включает спокойную музыку или читает стихи по лексической теме.

11. Психогимнастика

Использование психогимнастики в работе с детьми с целью психофизической разрядки. Элементы психогимнастики показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера и другими нервно-психическими расстройствами. Специальные этюды, игры, упражнения, направлены на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

12. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление отдельных частей тела и всего организма. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывают глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая система работы позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Регулярное проведение коррекционных занятий с использованием методов и приемов здоровьесберегающих технологий показало, что:

- активнее развивается общая, мелкая, артикуляционная моторика и координация движений;
- нормализуется речевое дыхание;
- улучшается ритмико-интонационная сторона речи;
- повышается речевая активность детей;
- повышается познавательная активность, улучшается психо-эмоциональное самочувствие и здоровье детей;
- улучшаются соматические показатели здоровья дошкольников.