

## **Здоровьесберегающие технологии в работе учителя-логопеда с детьми с ОВЗ младшего школьного возраста**

Исакова Елена Геннадьевна  
учитель-логопед  
МАОУ «Центр образования №42», г.Вологда

### **«Здоровье – не всё, но ВСЁ без здоровья – ничто!» Сократ**

В последние годы значительно растет количество детей с различными трудностями обучения в начальной школе. Все это требует поиска новых организационных форм помощи и приёмов обучения детей с ОВЗ.

Здоровьесберегающие образовательные технологии стали наиболее значимы среди технологий по степени влияния на здоровье и развитие детей.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** - это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**Цель здоровьесберегающих технологий** - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- технология сохранения и стимулирования здоровья, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (динамические паузы, физминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная, для глаз);
- коррекционные технологии (сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия);
- технология обучения здоровому образу жизни (проблемно игровые методики, игротерапия, массаж и самомассаж).

В работе с детьми с ОВЗ обязательно применение здоровьесберегающих технологий. Они позволяют повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.

В результате использования данных технологий у детей наблюдается следующее:

- повышается обучаемость;

- значительно улучшаются психические процессы (память, внимание, мышление, восприятие, воображение);
- 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.

В своей работе с детьми с ОВЗ я активно использую следующие здоровьесберегающие технологии:

### **1) Гимнастика для глаз;**

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми является зрительная гимнастика. Она необходима и полезна абсолютно всем без противопоказаний.

**Цель проведения** гимнастики для глаз - формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

**Продолжительность** проведения гимнастики для глаз составляет 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старшей и подготовительной группах. Упражнения необходимо проводить дважды в день. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.

В коррекционной работе я стараюсь использовать различные виды и комплексы гимнастик для глаз.

Например, **зрительная гимнастика академика В. Ф. Базарного.**

На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается “пробежать” глазами в определенном направлении.

Также использую **упражнения по методике Э. С. Аветисова.**

Например, «**Метка на стекле**» - позволяет тренировать глазные мышцы, сокращать мышцы хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и уточнить, что он увидел.

«**Пальминг**» - это разновидность гимнастики для глаз.

Этот метод используется на занятиях после зрительных нагрузок, применяется, чтобы снять усталость, напряжение глаз, дать отдых мозгу. Смысл пальминга состоит в том, чтобы изолировать глаза от внешних зрительных впечатлений и погрузить их в темноту. Только полностью расслабленные глаза, если их закрыть и прикрыть чашеобразными ладонями, увидят темноту.

Упражнение проводится от 50 секунд до 2 минут.

Дети очень любят это упражнение. Перед началом пальминга, дети снимают очки, готовят ладошки к упражнению, потирая их друг о друга, чтобы они стали теплыми.

## **2) Дыхательная гимнастика;**

**Система упражнений** на развитие речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох).

Дыхательные упражнения позволяют выработать правильное речевое дыхание, очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшают дренажную функцию бронхов, укрепляют дыхательную мускулатуру, самочувствие ребёнка становится лучше.

В занятие включаются упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутьё во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутьё на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

## **3) Пальчиковая гимнастика;**

Обязательно включаю в свои занятия пальчиковую гимнастику и пальчиковые игры с речевым сопровождением. Они способствуют развитию у детей мелкой моторики - тонкокоординированных движений кисти и пальцев рук, памяти, тактильного восприятия, речи, речевого слуха, контроля над мышечными ощущениями.

Пальчиковая гимнастика проводится в виде сочетания движений пальцев рук с речью. Это служит развитию мелкой моторики, развитию речи, развитию речевого слуха. Эта деятельность вызывает интерес у детей, вызывает эмоциональный настрой. Также в качестве упражнений для развития мелкой моторики используются следующие упражнения: графические диктанты, обводка шаблонов и штриховка изображений, работа в сухом бассейне, работа в тетрадах и мн. др.

## **4) Артикуляционная гимнастика;**

Движения всех органов артикуляции оказывает благотворное влияние на чёткость произношения звуков, координацию движений.

Упражнения преподносятся детям в игровой форме, не утомляют детей, не вызывают негативных реакций и отказа от выполнения в случае неудачи.

#### **5) Физкультминутки (динамические паузы);**

Важнейшим условием поддержания работоспособности ребенка на занятии динамическая пауза.

Физкультминутки – прекрасное средство переключить детей на другой вид деятельности, повысить их работоспособность, активизировать двигательную сферу.

Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я мин. образовательной деятельности – в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

Длительность физкультминуток 1,5-2 мин. начиная со средней группы.

Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.

Упражнения должны быть удобны для проведения на ограниченной площади.

группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма.

программным содержанием образовательной деятельности.

#### **6) Элементы точечного массажа;**

Также на логопедических занятиях я использую элементы данной технологии.

Это уникальная техника, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных на коже, одновременно в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, оказывающая тонизирующее воздействие на ЦНС.

**Игровой самомассаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Также проводится в виде игры и сопровождается проговариванием стихотворного текста.

#### **7) Элементы Су-джок-терапии;**

**Массажный мяч су-джок (или суджок)** – это особой конструкции шарик с шипами и специальные металлические кольца, которые при воздействии на конечности тела дают терапевтический эффект.

**Суджок-терапия** - это способ избавиться от хронических болезней, депрессии, неврозов, физической усталости, активизировать речь за счет воздействия на определенные участки мозга через специальные точки на конечностях.

Во время таких занятий происходит стимуляция областей мозга, которые отвечают за речь, память, мышление, концентрацию внимания, оптико-пространственного восприятия, развивается межполушарное взаимодействие, мелкая моторика пальцев рук. В комплексе терапия способствует постепенной коррекции различных нарушений.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонями, дети массируют мышцы рук.

#### **8) Песочная терапия.**

В своей работе использую элементы **песочной терапии**.

Песок обладает психотерапевтическим эффектом, развивает творческий потенциал, активизирует пространственное воображение, образно - логическое мышление. Трогая руками песчинки, ребёнок развивает мелкую моторику рук. Игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снимает психическое напряжение у ребенка.

Использование всех видов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях с детьми с ОВЗ является эффективным средством сохранения здоровья обучающихся.

#### **Список литературы**

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Кувшинова, И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией [Текст]/ И.А. Кувшинова.-М:2009.(библиотека журнала «Логопед».вып.6) 13 с.
3. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.
4. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.
5. Леонова С.В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов». Логопед. 2004. №6. с. 83.
6. Мальгавко Н.В. «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР» – Журнал «Логопед», 2012- №1.

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
8. Панфёрова И.В. «Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике». – Журнал «Логопед», 2011 - №2.
9. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.:АПКиПРО, 2003.
10. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
11. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
12. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.
13. Чеботарева О.В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».