

«Технологии, способствующие сохранению здоровья, как инструмент формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников с задержкой психического развития»

Коррекционные технологии:

Мимическая гимнастика.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) эмоциональная разгрузка имеет особое значение. Эффективным инструментом эмоционального тренинга является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

- познать природу эмоций как собственных, так и окружающих людей;
- развить осознанность своего поведения через адекватное выражение эмоций;
- углубить и укрепить свои чувства;
- смягчить излишние чувства, выразив свое эмоциональное состояние.

Она применяется в сфере образовательной деятельности как составная часть занятия.

Логоритмика. Это активная форма терапии, в которой преодоление речевых нарушений осуществляется через развитие двигательной активности ребенка в сочетании со словом и музыкой.

Логоритмика положительно влияет на общий тонус, моторику, настроение, способствует тренировке подвижности нервных центров центральной нервной системы и активизирует кору головного мозга (В. А. Гиляровский); развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, а также визуальную, слуховую и моторную память (Е. В. Чайнова, Е. В. Конорова); ритм положительно сказывается на различных отклонениях в психофизическом развитии детей с речевыми нарушениями (В. А. Гринер, Н. С. Самойленко, Н. А., Ю. А. Флоренская). Проходит как часть непосредственной образовательной деятельности.

Технология музыкального воздействия. Музыка оказывает мощное влияние на детей. Она воздействует на нервную систему (успокаивает, расслабляет или, наоборот, возбуждает), вызывает разнообразные эмоциональные состояния (от покоя и гармонии до тревоги, подавленности или агрессии). Следует обращать внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый или это

может быть групповое повествование. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «персонафицировать» их, разыгрывать. Дети также сами создают сказки, ведь история, придуманная ребенком и освещающая суть проблемы, является основой сказкотерапии. Через сказку можно узнать о переживаниях детей, которые они сами не полностью осознают или стесняются обсуждать с взрослыми.

Изотерапия – использование традиционных методов художественной деятельности (красоки, пластилин, работа с природными материалами).

Технологии воздействия цветом. Важно уделять внимание цветовой гамме интерьеров образовательного учреждения. Правильно подобранные цвета снижают напряжение и повышают эмоциональное состояние ребенка.

Современная арт-терапия включает множество методов. К ней также относятся: библиотерапия, мульттерапия, оригами, видеотерапия, игротерапия и т.д. Арттерапия – позволяет корректировать отклонения и нарушения в личностном развитии (агрессивность, негативизм, раздражительность). Арттерапия является эффективным методом социальной адаптации детей с ОВЗ, она дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Еще одна форма коррекционных технологий для регулирования эмоциональных состояний ребенка «Сухой дождь», где используются два цвета: холодный и теплый. Если ребенок в возбужденном состоянии, он проходит через струи теплого дождя и успокаивается. Если ребенок в подавленном настроении, он проходит через струи холодного дождя и получает заряд бодрости, настроение улучшается. Таким образом, можно регулировать эмоциональные состояния детей.

Детская песочная терапия помогает справиться с различными нарушениями поведения, наладить отношения с другими детьми и взрослыми, избавиться от психосоматических расстройств, повышенной тревожности, страха, неврозов, пережить трудности, связанные с семейными и социальными ситуациями. Она полезна для детей с гиперактивным типом развития нервной системы и нарушениями в развитии мелкой моторики.

Применение вышеописанных технологий, направленных на сохранение здоровья, в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ приводит к:

- повышению работоспособности и выносливости детей;
- развитию психических процессов;
- формированию и развитию двигательных умений и навыков;

-развитию общей и мелкой моторики;
-и, в конечном итоге, способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из описанных технологий имела оздоровительную направленность, и комплексная здоровьесберегающая деятельность формировала у ребенка с ОВЗ стойкую мотивацию к здоровому образу жизни и полноценному, без осложнений, развитию.

Литература:

1. С.С. Прищепа Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009 И. Анферова «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
2. М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
3. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. М.: 5 за знания, 2007 .
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.