

Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми, имеющими речевые нарушения (из опыта работы МБДОУ ДС №10)

Фиронова Т. А., старший воспитатель.

Во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. Ещё Сократ сказал: «Здоровье ничто, но всё бесценно без здоровья». По большому счёту здоровье было и остаётся дороже власти и богатства.

Однако, наши наблюдения и социологические исследования ученых говорят о том, что состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы постоянно ухудшается. Это вызывает обоснованную тревогу. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. А ведь здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего.

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя». От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Углубленная работа в данном направлении является актуальной и приоритетной еще и потому, что все дети нашей логопедической группы имеют нарушения в развитии речи. Поэтому именно оттого, как будет построен учебный процесс с валеологической точки зрения, зависит здоровье наших детей.

Разработан и реализован проект по использованию здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми, имеющими речевые нарушения.

Целью проекта является создание оптимальной социокультурной образовательной среды, направленной на формирование у детей старшего дошкольного возраста логопедической группы здоровьесберегающих компетенций.

Изучив методическую литературу, мы определили для себя следующие **направления применения здоровьесберегающих технологий проекта:**

1. Технологии, стимулирующие и сохраняющие здоровье. Это такие виды, как, утренняя и бодрящая зарядки, динамические паузы, спортивные и подвижные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Технологии, обучающие детей здоровому образу жизни. К ним относятся: физкультурные занятия, коммуникативные игры, специальные занятия валеологической направленности, самомассаж и точечный массаж.
3. Коррекционные технологии. Это игры, повышающие настроение, технологии музыкального воздействия, психогимнастика.

Для реализации вышеназванной цели определили следующие

Задачи проекта:

- Способствовать повышению речевой активности детей;
- Развивать их речевые умения и навыки;
- Снимать напряжение, восстанавливать работоспособность;
- Активизировать познавательные интересы;
- Улучшить концентрацию внимания, снизить трудности переключения с одного вида деятельности на другой.

Для достижения конечного желаемого результата – модели «идеально здорового ребенка» нами были определены **принципы** здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовании:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей,
- соблюдение в организации педпроцесса интересов и направленности ребенка на конкретный вид деятельности, активности, инициативности и самостоятельности;
- педагогическая поддержка - помощь педагога ребенку, испытывающему трудность, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта;
- профессиональное сотрудничество, взаимодействие специалистов и воспитателей в процессе организации здоровьесберегающего педпроцесса;
- систематичность и последовательность в организации данного процесса.

Для реализации цели проекта и решения задач определены основные **компоненты** здоровьесберегающих технологий. Исходя из опыта работы, пришли к выводу, что необходимым **компонентом здоровьесберегающих технологий** является включение в структуру логопедических занятий: психогимнастики, релаксации, артикуляционной гимнастики, физминуток (динамических пауз), пальчиковой гимнастики, **биоэнергопластика** – кинезиологических упражнений, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, валеологических упражнений.

В ходе разработки и реализации проекта у нас сложилась система работы по включению в педагогический процесс здоровьесберегающих технологий.

Работая в логопедической группе с детьми, имеющими нарушения речи. (ФФН и ОНР). У воспитанников логопедических групп проявлениями доминирующих эмоциональных состояний зачастую являются: неуравновешенность, раздражительность, плаксивость, расторможенность, беспокойство и тревога, повышенная двигательная активность или малая подвижность, проблемы в общении с детьми и взрослыми, что может сопровождаться агрессивностью, конфликтностью. Поэтому продуманно подходим к включению в совместную деятельность **элементов психогимнастики** и психологических этюдов, позволяющих детям в игровой форме учиться управлять своими эмоциями, снимать усталость, преодолевать робость и замкнутость.

Также они способствуют восстановлению и сохранению эмоционального благополучия, предупреждению психических расстройств. Это такие игры, как создание образов знакомых животных, передавая их характерные особенности и повадки. («Веселый зайчик», «Грустный котенок», «Сердитый волк» и т.д.). Или упражнение «Улыбнись —

рассердись». Предлагаем ребенку сначала показать, как он рассердился, а потом улыбнуться.

Релаксационные упражнения включаем для того, чтобы расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища детей. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Например, упражнение «Расслабление»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем... (2раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко... И т.д.

Включение упражнений выполняемых под тихую, спокойную, плавную музыку или под звуки природы «Шум леса», «Море» на мой взгляд, способствуют повышению эффективности релаксационных упражнений, помогают более полному расслаблению детей.

Артикуляционная гимнастика стимулирует развитие функций речедвигательного аппарата. Подвижность и точность работы органов артикуляции: языка, губ, маленького язычка (небной занавески) являются одними из главных условий правильного звучания гласных и согласных звуков. Проводится артикуляционная гимнастика ежедневно, перед зеркалом, в игровой форме. Благодаря артикуляционной гимнастике, которую педагоги проводят ежедневно, дети со сложными нарушениями звукопроизношения начинают быстрее преодолевать свои речевые дефекты, т. к. мышцы становятся уже подготовленными к звукопроизношению. Артикуляционная гимнастика способствует чёткому произношению звуков, являющимися основой для обучения письму и чтению на начальном этапе. Проводимая артикуляционная гимнастика позволяет научиться говорить правильно, чётко и красиво. Сначала знакомим ребёнка с основными положениями губ и языка с помощью весёлых историй о Язычке. Затем выполняем с детьми задания на развитие голоса, дыхания и речевого слуха. Это очень важно для правильного произношения.

Физкультурные минутки и динамические паузы проводим как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, которые улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе занятия. Обязательно на занятии включаем физминутки, тесно связанные с лексической темой занятия и являющиеся как бы переходным мостиком к следующей части занятия, где также возможно использование здоровьесберегающих технологий. Например, изучая тему «Части тела» проводим такую физминутку:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Качаем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы кружимся потом.

В процессе проведения физкультминуток, естественно и ненавязчиво стараемся воспитывать поведение детей, развивать мышечную активность, корригирую недостатки речи, активизируем имеющийся словарный запас. Придерживаемся принципа о том, что человек может мыслить, сидя неподвижно, однако, для закрепления мысли необходимо движение.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Поэтому уделяем большое внимание **пальчиковой гимнастике**. Она способствует развитию мелкой моторики, синхронизации работы полушарий головного мозга, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. У большинства детей с общим недоразвитием речи наблюдаются отклонения в формировании тонких движений пальцев (движения неточные, нескоординированные). Сначала даём детям отдельные упражнения, а затем вводим потешку. Слушая потешку дети производят соответствующие движения, постепенно заучивая текст.

Например: потешка «Белка».

Сидит белка на тележке
Раздаёт она орешки
Лисичке-сестричке
Воробью, синичке,
Мишке косолапому,
Зайнышке усатому.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, сначала одной, затем другой рукой, а в завершение двумя руками вместе.

Многие авторы отмечают взаимозависимость речевой и моторной деятельности. Поэтому для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, чтобы процесс был более занимательным и увлекал детей, применяем такой метод как **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.

Зрительную гимнастику используем для снятия утомления глаз, расслабления мышц лица и глазных яблок. Она предупреждает переутомление и развитие глазных болезней, активизирует работу мышц глаз. Проводим такие упражнения, как «Глазки»: «Быстро-быстро поморгай - отдых глазкам потом дай». Еще упражнение: «Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд.» Нарисовать глазами фигуры сначала по часовой стрелке, затем против.

Мы согласны с утверждением ученых о том, что **дыхательная гимнастика** развивает дыхательную систему, улучшает ритмику организма,

учит правильно дышать и максимально выдыхать, очищая свои легкие. Поэтому говорю детям: «Без дыхания жизни нет, Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты».

В течение учебного года систематически проводим с детьми специальные занятия **валеологической направленности**. Проводим беседы, например, «Для чего чистить зубы?», «Зачем делать зарядку?», занятия по составлению рассказов по картинкам (например, «Что может случиться?» или «Как такое произошло?»). Составление рассказов из личного опыта, например («Как я ходил в поход», «Почему я дружу с водой»). Используем в своей работе с детьми дидактические игры, такие, как «Малыши-крепыши», «Вижу, слышу, чувствую».

Практика многолетней работы показывает, что дети с речевыми нарушениями, пассивные на занятиях, при использовании здоровьесберегающей методики не только с удовольствием выполняют динамические упражнения с речевым сопровождением, пальчиковую гимнастику, но и по собственной инициативе обучают им сверстников и родителей. Кроме того, имитационные движения, воспроизводящие смысловое содержание стихотворения, значительно облегчают его запоминание и воспроизведение. Можно задавать движения изначально, а можно придумывать вместе с детьми. Заметили, что упражнения, являющиеся органичным продолжением темы занятия, объединённые с другими заданиями единым сюжетом, способствуют продуктивной реализации целей и задач занятия, повышают речевую активность дошкольников.

Основным критерием результативности применения в педагогической деятельности технологий здоровьесбережения, считаем то, что у воспитанников нашей группы снизилась заболеваемость.

1. Дети стали реже болеть простудными заболеваниями, а если все - таки заболели, то быстрее выздоравливали.
2. Так же дети стали более бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Например, могут напомнить, что при чихании нужно закрывать рот и нос; после подвижных игр слушают биение своего сердца и восстанавливают дыхание и т. д.
3. Сформировалась у детей мотивация здорового образа жизни.
4. Увеличился уровень переносимости нагрузки на занятиях и социальной адаптации детей.
5. Улучшилось зрение.
6. Снижился уровень утомляемости.

Мы убеждены, что **все** проводимые мероприятия помогают детям легче адаптироваться к обучению в школе, укрепить и сохранить их здоровье