

## Использование здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности учителя-дефектолога

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. У дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи нарушено большинство компонентов моторного и речевого развития. В коррекционно-образовательной работе большое внимание, уделяется здоровьесберегающим технологиям. Специфика работы здоровьесберегающих технологий предполагает **учитывать индивидуальные особенности развития каждого ребёнка**. Разработка индивидуального сопровождения с учётом его психофизических особенностей, что позволяет эффективно решать проблемы развития детей, несмотря на разнообразие встречающихся нарушений.

### *Современные здоровьесберегающие технологии:*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Важнейшим разделом здоровья сбережения является профилактика и формирование здорового образа жизни, начиная с раннего детского возраста. Правильное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В педагогической практике используются следующие современные здоровьесберегающие технологии: Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы; релаксация; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз; дыхательная гимнастика.

*Динамические паузы* являются частью занятия, служат для расслабления и переключения с одного вида деятельности на другой. *Релаксация* – это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Поскольку дети с ТНР испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроен введены элементы тактильного взаимодействия педагога и ребёнка («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

*Пальчиковые игры* очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка каких – либо рифмованных историй, сказок при помощи рук. Дети с удовольствием принимают участие в играх-потешках. Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии дошкольников с ТНР: способствует овладению навыками мелкой моторики; помогает развивать речь; повышает работоспособность головного мозга; развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение; развивает тактильную чувствительность; снимает тревожность.

Большое внимание в коррекционной работе уделяется *зрительной гимнастике*, ведь зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка, заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.

Зрительная гимнастика проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения; благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Гимнастика проводится в течение 2-3 минут; основной прием проведения – наглядный показ действий педагога. Для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др. Демонстрация предмета производится на уровне глаз детей. Гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со зрительным напряжением. В комплексы включаются упражнения на развитие фиксации взора, прослеживающих и глазодвигательных функций. Упражнения проводятся на 10-й минуте занятия. Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Регулярные занятия *дыхательной гимнастикой* способствует воспитанию правильного речевого дыхания. Профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды, полипы носовой полости, которые часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения. На ежедневных занятиях дыхательным упражнениям уделяется особое внимание. Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. В совместной деятельности с дошкольниками с ТНР соблюдаются *следующие требования*: - выполнение упражнений ежедневно по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;

- упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении или при открытой форточке;

- дозируется количество и темп проведения упражнений;

- вдыхаем воздух через рот и нос, выдыхаем - через рот;

- вдыхаем легко и коротко, а выдыхаем - длительно и экономно;

- в процессе речевого дыхания не напрягаем мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

Технологии обучения здоровому образу жизни: Так как у дошкольников с ТНР нарушена эмоциональная сфера, проводятся коммуникативные игры, которые способствуют созданию положительного эмоционального настроения детей. Вовлечение их в игровое общение со сверстниками, способствуют сплочению детского коллектива и формируют положительное отношение к сверстникам.

*Самомассаж* - при систематическом массаже усиливаются рефлексорные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В. А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно. Подобранные упражнения комплексно влияют на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:

1. Самомассаж тыльной стороны кистей рук.
2. Самомассаж ладоней.
3. Самомассаж пальцев рук.

Самомассаж лица направлен на развитие речи. Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка.

*Психогимнастика* - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Целью психогимнастики является снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка. Логоритмика способствует преодолению самых разнообразных речевых расстройств. На логоритмической разминке, с одной стороны, совершенствуется общая моторика, ориентация в пространстве, а с другой — происходит развитие дыхания, координации речи с движением. Логопедическая ритмика – комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально - ритмического и физического воспитания. Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя-дефектолога очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у дошкольников с ТНР стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Только правильно организованное обучение ведет за собой развитие Л. С.Выгодский

По материалам сайта: <http://www.inksystem-az.com/ispolzovanie-zdorove-sberegayushhix-technologij-v-deyatelnosti-uchitelya-defektologa/>