

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №11 «Умка» г. Павлово

Консультация для педагогов на тему «Здоровьесберегающие
технологии в работе с детьми с ОНР».

Подготовила:
воспитатель Шанина В.А.

2022г. Павлово

Цель: Познакомить педагогов с возможностями использования элементов здоровьесберегающих технологий, применяемых в коррекционной логопедической работе.

Здоровьесберегающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья дошкольников.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Особенностям развития детей с речевыми недостатками.

Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости);
- нарушение темпоритмической организации движений.

Особенности психического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение оптико – пространственного праксиса;
- неустойчивость внимания;
- расстройство памяти (особенно слуховой)
- несформированность мышления;
- задержка развития воображения.

Среди дошкольников с речевыми нарушениями преобладают часто болеющие дети. У них выявлено наличие сопутствующей патологии, в основном со стороны центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, ЛОР-органов.

А также отмечаются отклонения в эмоционально-волевой сфере. Им присущи нестабильность интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с ОНР отмечаются трудности формирования саморегуляции и самоконтроля.

Поэтому возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную

гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения. Здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в педагогической работе — оптимизация процесса коррекции речи, поддержание, обогащение здоровья детей.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе коррекции речевых нарушений:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка;
- повышать адаптивные возможности детского организма.

Наиболее эффективны и некоторые методы:

Виды часто используемых здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Артикуляционная гимнастика необходима для:

- улучшения подвижности органов артикуляции;
- увеличения объема и силы движений;
- выработки навыков использования точных позиций губ и языка для правильного произнесения того или иного звука.

Помимо того, что ребенок учится правильно и четко произносить звуки и слова, подобные занятия способствуют:

- усилию кровообращения;
- развитию гибкости органов речевого аппарата;
- укреплению мышц лица.

У ребёнка формируются пластичность, ощущение свободы, раскрепощённости, что активизирует естественное состояние организма, улучшается кровообращение.

2. Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями.

Дыхательная гимнастика используется также для поднятия иммунитета и общего укрепления организма, а также в профилактике и снижении заболеваний, является отличным способом помочь ребенку справиться с ними.

Правильное дыхание упрощает подачу кислорода к мозгу, что означает более быстрое и понятное усвоение окружающей информации. Кроме того, правильное дыхание начинает стимулировать работу сердца, восстанавливает нервную систему (для гиперактивных детей), даже органам пищеварения такие упражнения помогут в усвоении пищи.

3. Зрительная гимнастика.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз,
- для укрепления мышц глаз,
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях),

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физ.минутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

Зрительная гимнастика - снимает напряжение с глаз, способствует тренировке зрительно-моторной координации.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие; развивают межполушарное взаимодействие и повышают насыщенность организма энергией.

4. Развитие общей моторики.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Физкультминутка — это форма активного отдыха во время малоподвижной образовательной деятельности.

Оздоровительные паузы или физ. минутки направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

Основные задачи физ. минутки – это:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корректируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

Физкультминутки подбираются к изучаемым на занятии темам и проводятся в игровой форме. Они снимают напряжение и повышают умственную работоспособность.

Физкультминутки под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения для улучшения осанки.

Упражнения психологической саморегуляции.

5. Развитие мелкой моторики.

- Развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышлением ребенка. Уровень развития мелкой моторики один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики умеет логически рассуждать: у него достаточно развиты память и внимание, связная речь.

А так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией, то развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание.

Упражнения подбираются в соответствии с лексической темой.

- Пальчиковые игры-упражнения разнообразны по содержанию, их можно разделить на группы и определить их назначение.

- Игры-манипуляции.
- Сюжетные пальчиковые упражнения.
- Пальчиковые упражнения в сочетании со звуковой гимнастикой.
- Пальчиковые кинезиологические упражнения («гимнастика мозга»).
- Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук (разминание, растирание, надавливание, пощипывание).
- Пальчиковые игры – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.
- Предметная деятельность детей.

Хорошо зарекомендовала себя разнообразная предметная деятельность: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование ботинок, шнуровка на специальных рамках, нанизывание бус колец, сортировка пуговиц и бусинок, перебор крупы, наборы веревок разной толщины для завязывания и развязывания, пособия для развития тактильного восприятия. Выкладывание узоров из ниток разной фактуры и цвета, картины на пластилиновой основе из крупы, скрепок, бисера. Мозаики и конструкторы, в том числе и «Лего». Составление из счетных палочек различных фигур.

Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

- Продуктивные виды деятельности (художественное творчество).

Работа с бумагой, которая мнется, рвется, складывается, режется, склеивается и т.д. - отрывная аппликация.

Работа с нетрадиционными материалами (яичная скорлупа, кофейные зерна, пластмассовые футляры от киндер-сюрпризов и др.)

Художественное конструирование, техника оригами, поделка различных макетов по темам.

Лепка из пластилина, глины, соленого теста натюрмортов, сюжетных композиций по мотивам разных сказок. Всё это хорошо снимают агрессию у ребенка, и развивает силу пальцев, точность и координацию движений.

6. Су – джок терапия

В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа.

Су – джок терапия - стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, греческие орехи, колючие валики). Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д.

Су-джок терапия, обладая высокой эффективностью, безопасностью и простотой, является достаточно хорошей системой самооздоровления.

Су – джок терапия широко используется при автоматизации различных звуков. Использование су-джок массажёров в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения способствует повышению физической, умственной работоспособности детей.

Су-джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

7. Массаж и самомассаж.

Виды развивающего массажа, используемые в логопедической практике:

- массаж и самомассаж лицевых мышц;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;

- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
- массаж язычной мускулатуры.

Элементы самомассажа лица и пальцев применяются с целью развития подвижности артикуляционного аппарата щек и губ. Использование игрового самомассажа в сопровождении легко запоминающихся стихов и в сочетании с сюрпризными игровыми моментами позволяют организовать занятия, как весёлые эмоциональные непринуждённые минутки отдыха и, в то же время, повысить эффективность коррекционной работы на занятиях. Дети делают себе массаж, развивают речь, мышление, мелкую и общую моторику и при этом способствуют укреплению своего здоровья.

При проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

- Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
- Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты.
- Можно использовать без специального медицинского образования.

8. Релаксация.

Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Упражнения можно проводить под музыку.

Релаксационные техники способствуют формированию навыков саморегуляции и сохранения ровного эмоционального состояния, повышают функциональный уровень систем всего организма.

9. Кинезиология.

Кинезиологические упражнения называют «Гимнастикой для ума».

Кинезиология уделяет особое внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук.

Цель кинезиологических упражнений – активизация различных отделов коры больших полушарий, развитие межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий головного мозга.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать

различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, облегчается процесс чтения и письма.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему не успешности.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

10. Биоэнергопластика.

Биоэнергопластика - это соединение движений артикуляционного аппарата и движений кистей рук. В момент выполнения артикуляционного упражнения, рука показывает, где и в каком положении находится язык. Движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме.

Сопряжённая гимнастика оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

Преимущества биоэнергопластики:

- Помогает длительно удерживать интерес ребёнка.
- Помогает повысить мотивационную готовность детей к занятию.
- Оптимизирует психологическую базу речи.
- Улучшает моторные возможности ребёнка по всем параметрам.
- Способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов.
 - Синхронизация работы над речевой и мелкой моторикой сокращает время занятий, усиливает их результативность.
 - Позволяет быстро убрать зрительную опору – зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям.

Принципы здоровьесберегающих технологий.

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенно наращивания оздоровительных воздействий;

Здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют укреплению всего организма ребенка.

Вывод:

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и применению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- повышение обучаемости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.