
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ПУНКТА КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Чистобаева Марина Леонидовна,
учитель-дефектолог первой квалификационной категории,
ГУО «Октябрьская средняя школа Витебского района
имени И.П. Соболева»

Забота о здоровье — это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

В статье представлен опыт коррекционно-педагогической работы по развитию речи, исправлению звукопроизношения, формированию навыков чтения и письма с использованием здоровьесберегающих технологий для учащихся с различными речевыми нарушениями, занимающихся в школьном пункте коррекционно-педагогической помощи.

Введение. Здоровье детей — важный аспект семейного благополучия. От состояния здоровья школьников во многом зависит благополучие общества. Наше здоровье зависит от многих факторов. К ним относятся наследственность, экология (экологические условия, качество питания, воды и воздуха), экономические и социальные условия, социально-психологические условия, эффективная система здравоохранения, здоровый образ жизни.

Также, на наш взгляд, отрицательно влияет на развитие детей использование современных гаджетов с раннего детского возраста. Многие родители для того чтобы занять ребенка вместо полезных и развивающих игр предлагают им смартфон, планшет или игровые приставки. В результате у ребенка не только ухудшается зрение, но также замедляется развитие мышления, внимания, памяти, речи, мелкой моторики, общей осведомленности. На сегодняшний день большинство первоклассников имеет нарушения речи, увеличилось количество детей с нарушениями зрения, многие дети отстают в интеллектуальном развитии или испытывают трудности в усвоении школьной программы. Состояние

здоровья детей на сегодняшний день вызывает обоснованную тревогу. Поэтому не только родители, но и педагоги должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка.

Основная часть. Актуальность вопросов здоровьесбережения детей закреплена сегодня на законодательном уровне. Одной из задач образования является: *охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей и осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и психическом развитии школьников.*

В связи с этим, в работе весьма актуальным стал вопрос использования здоровьесберегающих технологий. Нами поставлены следующие цели: выявить эффективные способы использования здоровьесберегающих технологий, оптимизировать процесс коррекции речи и обеспечить поддержку и обогащение здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии — это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.



Рисунок 1 — Артикуляционная гимнастика

Задачей является необходимость обеспечить школьнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым объемом знаний, умений, навыков для ведения здорового образа жизни и воспитав у него культуру здоровья.

Система логопедической оздоровительной работы предполагает использование на занятиях довольно большого и разнообразного спектра здоровьесберегающих технологий. Основными наиболее эффективными и часто используемыми на занятиях являются:

Артикуляционная гимнастика — совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности органов, участвующих в речевом процессе (рис. 1). Позволяет развить подвижность органов для образования звуков речи. Продолжительность гимнастики не более 5–10 минут и зависит от общего состояния ребенка. Может выполняться как индивидуально, так и небольшой группой детей со схожими нарушениями звукопроизношения. При групповом занятии используются индивидуальные зеркала. Также для того чтобы разнообразить процесс и вызвать у детей интерес, используются различные карточки с картинками, сказки про «Веселый язычок», стихи-потешки на каждое упражнение, игрушка-лягушка с подвижным языком, которая показывает, как нужно выполнять упражнение. Если у ребенка нет серьезных нарушений речи, то правильное и регулярное

выполнение артикуляционной гимнастики часто позволяет исправить звукопроизношение без дополнительных усилий.

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, состоящих из вдохов и выдохов определенной длительности, скорости и интенсивности, перемежающихся задержками дыхания (рис. 2). Правильное речевое дыхание играет важную роль в развитии речи ребенка. Слабая воздушная струя часто вызывает искажение произношения многих звуков. Выработка правильного речевого дыхания особенно важна для детей с заиканием. Поэтому с такими детьми занятие начинается всегда с дыхательной гимнастики. Вызвать интерес у школьников к дыхательным упражнениям можно с помощью игр «Буря в стакане», (выполняется с помощью стакана воды и трубочки для коктейля), «Футбол», (нужно забить гол в ворота, дуя на мячик из ваты). Также для развития дыхания используется такое приспособление, как аэробол. С помощью этого тренажера можно укрепить мышцы губ, языка и щек, что позволяет ребенку лучше контролировать свою речь. Ребенок должен дуть в трубочку, чтобы шарик парил в воздухе, и как можно дольше удерживать его в таком положении.

Пальчиковая гимнастика — комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики. Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизм речи, утверждают, что



Рисунок 2 — Дыхательная гимнастика



Рисунок 3 — Су-Джок терапия

Тренажер “Базарного” для зрения

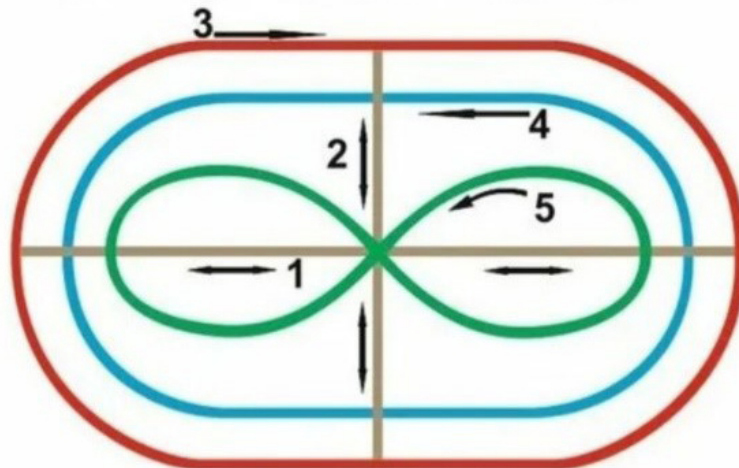


Рисунок 4 — Тренажер В.Ф. Базарного

речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. Поэтому на занятиях необходимо использовать как можно больше различных игр на развитие мелкой моторики, которые позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Тексты для этих игр должны быть простыми — короткие стихи, песенки, потешки, считалки, небольшие сказки. Можно использовать музыкальное сопровождение. Детям очень нравится выполнять упражнения под музыку. Так же для развития мелкой моторики используются различные мозаики, конструкторы с мелкими деталями, игрушки со шнуровкой, выкладывание букв или узоров из каштанов, фасоли, счетных палочек. На ряду с этим, для развития мелкой моторики и воздействия на биологически активные точки используется:

Су-Джок терапия — это стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах (рис. 3). Для воздействия на стопы используются специальные массажные коврики. Стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук осуществляется при помощи колючих массажных шариков, проволочных колечек, предназначенных для массажа каждого пальца в отдельности. Также используются массажные мячики, колючие валики. Массаж проводится до появления легкого тепла. Эта работа дает хороший результат у детей

с дизартрией, а также с трудностями освоения навыков письма.

Гимнастика для глаз — комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения, для профилактики зрительного утомления и снижения остроты зрения. Обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу, повышает тонус глазных мышц, снимает переутомление глаз. Гимнастика для глаз очень важна, так как многие дети уже имеют проблемы со зрением. Также во время уроков дети испытывают большую нагрузку на зрение и логопеду необходимо осуществлять работу над профилактикой зрительных расстройств. Гимнастика проводится в середине занятия примерно в течение одной минуты с использованием тихой релаксационной музыки.

На своих занятиях применяем гимнастику для глаз по методике офтальмолога С.Э. Аветисова. По его мнению, многие нарушения зрения можно предотвратить или скорректировать с помощью специальных упражнений. Они позволяют натренировать глазные мышцы и стимулировать кровообращение в тканях, что позволяет повысить остроту зрения и замедлить прогрессирование заболеваний. Такая гимнастика доказала свою эффективность при зрительном переутомлении или при синдроме хронической усталости глаз.

Еще одним из эффективных тренажеров для глаз считается тренажер В.Ф. Базарного (рис. 4). Схемы-траектории используются для разминки и укрепления мышц глаз. На тренажере с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд



Рисунок 5 — Релаксация



Рисунок 6 — Релаксация

в процессе выполнения гимнастики, вперед — назад, влево — вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой и привлекательной.

Массаж и самомассаж — является одним из видов пассивной гимнастики. Оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность мышц. На коррекционных занятиях используются следующие виды массажа:

- массаж и самомассаж лица;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- плантарный массаж (массаж стоп);
- массаж языка и нёба.

Целью логопедического массажа и самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата. Данная работа на занятии проводится в игровой форме.

Физкультминутки — это динамическая пауза, которая проводится в середине коррекционного занятия либо по мере утомляемости детей и создает необходимую атмосферу, снижающую напряжение. Физические упражнения особенно необходимы, если дети долгое время сидели за партами, или движения какое-то время были ограничены. Физические упражнения имеют значение не только для тренировки и укрепления мышц, они также благотворно влияют

на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма. Во время физкультминутки дети учатся управлять своими движениями, повторять их ловко и синхронно. Выбатывается чувство темпа и ритма.

Также одним из важных условий на коррекционном занятии является:

Смена видов деятельности — это чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровая деятельность и др.). Так как дети с особенностями психофизического развития отличаются быстрой утомляемостью, низкой концентрацией внимания, то для них особенно важна своевременная смена вида деятельности. Это позволяет снизить уровень утомляемости, повысить концентрацию внимания, избежать нагрузки на глаза, а также повысить интерес учащихся к занятию.

И завершающим этапом коррекционно-развивающего занятия обязательно должна быть:

Релаксация — это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения (рис. 5). Комплекс упражнений на релаксацию позволяет обучить детей управлять собственным мышечным тонусом, приемам расслабления. Это помогает одним детям снять напряжение, другим — успокоиться, сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы. Для этого можно использовать мягкие пуфики, тихую спокойную музыку

или звуки природы. Особенно это актуально, если дети приходят на коррекционные занятия после всех уроков. Релаксация в какой-то степени помогает снять усталость, накопившуюся за день [1–6].

Заключение. Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий на коррекционно-развивающих занятиях с детьми с особенностями психофизического развития дает положительный результат: происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, сокращается время на автоматизацию звуков в речи, развивается связная речь, у ребенка повышается самооценка и учебная мотивация. Применение здоровьесберегающих технологий помогает не только сохранить детям здоровье, заложенное природой, но и поддерживает позитивное эмоциональное состояние, способствует физическому и психическому развитию ребенка. Для того, чтобы добиться наилучшего результата, все перечисленные выше приемы работы необходимо сочетать с игрой. Так как в процессе игры дети лучше усваивают новый материал, проявляют больший интерес к занятию, тренируют память, внимание, мышление. Подвижные игры способствуют физическому и эмоциональному развитию. Поэтому игровая форма работы является неотъемлемой частью коррекционно-развивающего занятия с младшими школьниками.

Также одним из условий успешного применения здоровьесберегающих технологий является непрерывность действия. Это невозможно осуществить без участия родителей. Именно они могут контролировать соблюдение режима дня, режима и рациона питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Поэтому неотъемлемой частью работы является сотрудничество с родителями, в процессе которого проводится пропаганда здорового образа жизни. Наглядная

информация на стенде, буклеты, памятки позволяют просвещать родителей в вопросах здоровьесбережения и социализации. Дни открытых дверей, ежемесячные консультации, родительские собрания дают возможность личного общения. Также расширить круг общения с родителями дают возможность современные интернет-ресурсы: сайт школы, где размещаются видеотрекеры, консультации по применению здоровьесберегающих технологий, которые родители могут использовать в домашних условиях. Особенно это актуально во время каникул.

Положительные результаты в развитии и здоровьесбережении учащихся возможны только при совместной работе учителя-дефектолога и родителей, при понимании важности необходимости коррекционной и оздоровительной работы с детьми (рис. 6).

Литература

1. Ибатуллина, Г.Г. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя-логопеда как фактор успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях ДООУ / Г.Г. Ибатуллина // Вопросы дошкольной педагогики. — 2020. — № 6(33). — С. 61–64.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. — М.: Линка-Пресс, 1993. — С. 1–87.
3. Буденная, Т.В. Логопедическая гимнастика: метод. пособие / Т.В. Буденная. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. — 64 с.
4. Галанов, А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников / А.С. Галанов. — СПб.: Речь, 2007. — 156 с.
5. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк — М.: Сфера, 2001. — 128 с.
6. Ястребова, А.В. Хочу в школу / А.В. Ястребова, О.И. Лазаренко — М.: АРКТИ, 1999. — 134 с.