

## **Применение здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании учащихся с тяжелыми нарушениями речи**

В современном образовательном процессе все более актуальной становится проблема сохранения здоровья ребенка. Не секрет, что особенно важен вопрос использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми.

Контингент специальных школ составляют дети с различными психофизиологическими особенностями, и для них просто необходимо применение технологий здоровьесбережения не только на уроках, но и во внеурочное время.

На сегодняшний день является актуальной проблема, сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей и должна приносить ощутимые результаты.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения:

*“Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”*

Нарушения эмоционально-волевой сферы, раздражительность, агрессивность, негативизм, недоразвитие высших психических функций, отставание в развитии двигательной сферы, недостаточно развитая моторика пальцев рук, недоразвитие речи - всё это может быть свойственно детям с ТНР. У многих детей повышенная утомляемость, нарушения основных понятий и представлений. Следовательно, в коррекции психического и физического состояния ребенка поможет использование здоровьесберегающих технологий.

Не вызывает сомнения тот факт, что для детей младшего школьного возраста с ТНР важно организовать постоянную, познавательную речевую и

коррекционно-развивающую среду. При этом современному ребенку требуется и современная коррекционная среда и современные технологии обучения. Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя и воспитателя, становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогают достижению максимально возможных успехов в преодолении различных трудностей, а также общего оздоровления детей.

На фоне комплексной коррекционно-педагогической помощи, здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции нарушений высших психических функций, речи, поведения детей с ТНР и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно – развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время уроков и внеурочных занятий, предусматривающий « ситуацию уверенности» их в своих силах. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее.

***Здоровьесберегающие технологии*** – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей учащемуся самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Коррекционно – развивающая работа с применением здоровьесберегающих технологий предполагает коррекцию всей личности детей в целом. Среди обучающихся с ТНР высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания и мышления. Соответственно 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, логоритмику.

В практике специального образования используются следующие здоровьесберегающие технологии:

**Артикуляционная гимнастика**

**Дыхательная гимнастика**

**Зрительная гимнастика**

**Пальчиковая гимнастика**

**Психогимнастика**

**Самомассаж**

**Релаксация**

**Физминутки и динамические минутки**

**Кинезиология**

**Биоэнергопластика**

Коротко остановимся на этих здоровьесберегающих технологиях.

**Артикуляционная гимнастика.**

**Регулярное выполнение поможет:**

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость); - улучшить подвижность артикуляционных органов; - укрепить мышечную систему языка, губ, щёк; - уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

**Цель артикуляционной гимнастики** - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

#### **Дыхательная гимнастика.**

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работой над коррекцией звукопроизношения.

На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

#### **Зрительная гимнастика.**

**Целью проведения зрительной гимнастики** - является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

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).

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;
- регулярность проведения;

-постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;

-сочетание с двигательной активностью;

-развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека.

Пальчиковая гимнастика преследует следующие цели:

- развитие речи;
- формирование правильного звукопроизношения;
- умение быстро и чисто говорить;
- развитие мелкой моторики,
- координации движений;
- развитие памяти, внимания;
- умение согласовывать движения и речь.

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.

3. Ребенок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.

6. У ребенка развивается воображение и фантазия. Овладев многими упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.

7. В результате пальчиковых упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это облегчает овладение навыком письма.

**Психогимнастика** – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Пример: Игра «Путешествие в лес» (под звуковое сопровождение «Голоса леса» дети произвольно изображают то, о чем говорит педагог): – Мы в лесу. Под ногами мягкий мох. Идем по нему неслышно, на носочках. Впереди непролазная чаща. Вставайте за мной, пойдем по узкой тропинке. Не отставайте, идите точно друг за другом. После сильного ветра повалились деревья, нам придется через них перелезть. Ой, я обо что-то укололась! Да это же ежик! Покажите, какой он. Ежик побежал дальше, а нам пора возвращаться.

### **Самомассаж.**

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком.

Мы применяем следующие виды самомассажа:

- самомассаж лицевых мышц;
- самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный массаж- массаж ушных раковин.

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

- Для снижения тонуса мышц – основные движения поглаживание, растирание, движения выполняются в медленном темпе.

- Для активизации работы мышц – основные движения растирание, разминание, движения выполняются в быстром темпе.

**Целью самомассажа является** - стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

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 в условиях дошкольного учреждения.\* Можно использовать без специального медицинского образования.

### **Релаксация.**

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. XX века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

**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.

**Кинезиология**– наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. 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. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.(смотри приложение)

Регулярное включение в урок методов и приемов здоровьесберегающих технологий показало, что:

- 1.У детей развиваются психомоторные и речемоторные функции;
- 2.Укрепляется физическое и психическое здоровье детей через развитие дыхательной, системы
3. Стимулируется развитие произвольной регуляции движения;



4. Формируется артикуляционная моторика и развивается речевой аппарат;

5. Развивается мелкая моторика;

6. Развивается речь;

7. Формируется мотивационная готовность к регулярному применению полученных навыков;

8. Повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;

9. Дети учатся видеть, слышать, рассуждать;

10. Корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;

11. Формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;

12. Повышается работоспособность;

13. Развиваются психические процессы;

14. Формируются двигательные умения;

15. Повышается речевая активность.

Критериями удачного, с точки зрения здоровьесбережения, урока является:

отсутствие усталости у учащихся и педагога;

положительный эмоциональный настрой;

удовлетворение от выполненной работы;

желание продолжить работу;

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий на уроках способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.