

Согласовано
Директор ГБОУ школы-
интерната им. И.Е.Егорова
_____ Е.В. Попова

**Опыт работы учителя-логопеда
по реализации здоровьесберегающих технологий
на коррекционных занятиях**

Подготовила
учитель-логопед
высшей квалификационной категории
Иевлева Ирина Асгатовна

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению данной проблемы.

Предлагаю рассмотреть методы и приемы здоровьесберегающих технологий, которые применяются мною в коррекционной работе.

Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, чтобы процесс был более занимательным и увлекал детей, применяю такой метод как *биоэнергопластика*. 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.

Как показывает практика, динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными. Одним из таких упражнений является упражнение “Качели” - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх вниз.

Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу. Пример этого - упражнение “Лопаточка” - большой палец прижат к ладони сбоку, сомкнутая, ненапряженная ладонь опущена вниз.

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

Неотъемлемой частью моих занятий являются физминутки

На своих занятиях я активно использую *кинезиологические упражнения*, которые позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей учащихся 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. Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие.

В ходе систематических занятий у ребёнка исчезают проявления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшаются память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, я провожу кинезиологический комплекс упражнений.

Кинезиологические упражнения подразделяются на: растяжки, дыхательные упражнения, упражнения, пересекающие вертикальную среднюю линию тела, глазодвигательные упражнения, упражнения для релаксации.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Примером таких упражнений являются упражнения «Снеговик», «Дерево», «Сорви яблоки», «Тряпичная кукла и солдат». Данные упражнения основаны на чередовании мышечного напряжения и расслабления.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Примером таких упражнений могут служить упражнения «Свеча», «Дышим носом», «Облако дыхания», «Ныряльщик». Одним из любимых упражнений является упражнение «ныряльщик», когда дети имитируют погружение на дно моря с задержкой дыхания .

Психофизиологические упражнения включают в себя **упражнения, пересекающие вертикальную среднюю линию тела**, которые:

- активизируют оба полушария головного мозга;

- координируют работу правой и левой половины тела;
- развивают целостное восприятие, рациональное мышление, билатеральные навыки работы с плоскостями (доска, книга, тетрадь, альбом);
- способствуют развитию навыков чтения, письма;
- обеспечивают развитие коммуникативности у детей с речевыми проблемами.

Очень хорошо себя зарекомендовало использование следующих упражнений: «Перекрёстные шаги», когда ребёнок медленно идёт под музыку и противоположные рука и нога двигаются навстречу друг другу, и «Односторонний шаг», когда, шагая, дети прикасаются к левому колену ладонью левой руки, к правому колену ладонью правой руки.

Упражнение «Чудесная восьмёрка» снимает усталость глаз, снимает напряжение в мышцах шеи и боль в спине, которые часто бывают следствием долгого сидения за партой, компьютером и т.п. (В данном упражнении дети медленно рисуют восьмерку большим пальцем вытянутой руки и следят за движением пальца только глазами).

Упражнение «Вращение головы» расслабляет мышцы шеи и плеч, улучшает мыслительную деятельность, процессы чтения.

II группа психофизиологических упражнений используемая на занятиях и во неурочное время – это ***упражнения на координацию движений различных частей тела***. Эти упражнения обеспечивают естественную скорость нервных процессов, формируют навыки внутренней организованности при принятии решений, повышают мотивацию к полноценному принятию новой информации и использованию её в реальных действиях.

Упражнения «Энергетическая зевота» расслабляет мышцы и снимает напряжение в челюстно – височном суставе, улучшает функционирование глаз, лицевых мышц и рта. Упражнение «Брюшное дыхание» быстро снимает

нервное напряжение и усталость. Рекомендуется также проводить перед обедом для лучшего усвоения пищи.

Большое внимание на занятиях уделяю *упражнениям для развития координации движений кисти и пальцев рук*, которые стимулируют речевое развитие ребёнка, являются мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга. Одно из упражнений «Лезгинка», когда правая рука прямой ладонью прикасается к мизинцу сложенной в кулак левой ладони или наоборот. И упражнение «Колечко», когда поочередно соединяется в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.

Глазодвигательные упражнения, позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Наиболее часто используемыми упражнениями являются «Взгляд влево вверх», «Горизонтальная восьмерка», «Путешественник».

Созданию положительного настроения на учение, пробуждение интереса к познанию, снятию чрезмерного мышечного и эмоционального напряжения, нормализации психофизического состояния, оптимизации вегетативных процессов способствуют релаксационные, мимические и имитирующие упражнения. К таким упражнениям можно отнести «Цепочку дружбы», «Прогулка в лес», «Дирижер», «Путешествие на облаке».

Все эти упражнения не только являются обязательной частью логопедических занятий, а так же используются и на отдельных занятиях по логоритмике.

Одним из наиболее действенных методов, используемых на своих занятиях, считаю *массаж*. Массаж способствует глубокой психологической и телесной релаксации, нормализации мышечного тонуса общей,

мимической и артикуляционной мускулатуры, уменьшению проявления парезов и параличей мышц артикуляционного аппарата, снижению патологических двигательных проявлений мышц речевого аппарата, увеличение объема и амплитуды артикуляционных движений и.т.д.

Например, *массаж активных зон руки* улучшает кровоснабжение головного мозга, синхронизирует работу полушарий мозга, улучшает мыслительную деятельность, повышает устойчивость внимания.

Одним из таких упражнений является упражнение «Гуси»: указательным и большим пальцами одной руки (как клювом) 1 – 5 раз с усилием гладим межпальцевые зоны другой руки от большого пальца к мизинцу.

Японская методика пальцевого массажа основана на том, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган (массаж большого пальца – повышает активность мозга, массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение), предотвращает развитие утомления в мозговых центрах.

Вариантами пальцевого массажа является массаж грецкими орехами. Предлагается покатать два ореха между ладонями, один орех прокатывать между пальцами, удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук.

Массаж шестигранными карандашами также стимулирует речевое развитие ребёнка, способствует овладению тонкими движениями пальцев, улучшает трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук.

Ещё одним упражнением является *«Зеркальное рисование»* Одновременное рисование обеими руками зеркально-симметричных рисунков способствует синхронизации работы обоих полушарий, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

В своей работе каждый специалист стремится творчески решать практические задачи. Индивидуально-личностный подход к каждому

ребенку способствует повышению эффективности коррекционного воздействия, способствует улучшению качества и прочности результатов работы, имеет большое практическое значение для социальной реабилитации и адаптации детей с речевыми проблемами.

Для реализации индивидуально-личностного подхода в работе с детьми мною используется диагностическая программа определения *латеральности и доминирующего вида восприятия*.

Данные диагностических проб выявляют наиболее сохранные полушарие и позволяют сделать акцент в работе именно на сохранные стороны, что обуславливает развитие компенсаторных механизмов личности ребёнка в более эффективном варианте, а также, методически грамотно планировать работу по развитию западающего полушария.

Для определения канала восприятия используется игровое тестовое задание « Горизонтальная восьмёрка», по которому можно судить, какой канал наиболее готов к восприятию информации, т. е. запоминанию. Место, где должен сидеть ребенок, определяется по выявленной доминантности органов зрения и слуха и в соответствии с ведущим каналом восприятия.

1 ряд- зрители, используется инструкция « посмотри»,

2 ряд- слушатели, инструкция «послушай»,

3 ряд- деятели, инструкция «сделай».

Это объясняется тем, что во время урока большую часть времени доминирует один канал восприятия и, если ребёнок не имеет возможности его использовать, то у него неизбежно возникает стресс или невроз.

Нарушение ориентирования к источнику информации приводит к тому, что ребёнок не усвоит полученный материал. Правильная посадка ребёнка в соответствии с доминирующими органами зрения и слуха позволила повысить эффективность учебно-воспитательного и коррекционного процесса, так как улучшилась концентрация внимания.

Одной из разработок специалистов нашей коррекционной службы, используемой на моих занятиях, является курс «*Развитие речи и технология*» (с использованием пазлов).

Данный курс разработан для учащихся первого класса с целью развития речи, активизации познавательной деятельности, совершенствования тонкой моторики кисти и пальцев рук, артикуляторной моторики, расширения кругозора на основе здоровьесберегающих технологий.

На занятиях используются пазлы от 20 фрагментов на разные темы: «Животные», «Транспорт», «Сказки». Собирая пазлы, дети вспоминают сказки, придумывают свои необычные сюжеты, бывают артистами, режиссёрами, постановщиками.

С каждым занятием задания усложняются; увеличивается количество фрагментов, уменьшается время на выполнение задания, смешиваются детали из разных наборов и тому подобное.

Таким образом, моей основной задачей в реализации здоровьесберегающих технологий является осуществление комплекса коррекционно-развивающих мероприятий по профилактике физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок учащихся.