

Холдеева Елена Владимировна

учитель-дефектолог

МАОУ «Средняя школа №1»

г. Петропавловск-Камчатский, Камчатский край

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С ЗПР

Аннотация: в статье рассматривается опыт работы использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ОУ с дошкольниками с ЗПР, оптимизация работы по использованию разнообразных технологий для развития двигательной активности и укрепления здоровья дошкольников с ЗПР в целом.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дети с ЗПР.

*Здоровый человек –
самое драгоценное произведение природы.*

Томас Карлейль

Задержку психического развития (ЗПР) относят к виду слабовыраженных отклонений в психическом развитии. ЗПР является своеобразным промежуточным звеном между нормой и патологией. Главной особенностью ЗПР считается замедленный темп созревания психики ребенка. Дети с ЗПР отстают от сверстников в физическом развитии, в формировании психических функций, эмоционально-волевой и познавательной сфер. При ЗПР ярко выражены нарушения общей и мелкой моторики, выполнение движений может быть скованным и замедленным; часто наблюдается напряжённость мышц или, напротив, снижение мышечного тонуса [3, с. 26].

Использование в работе с дошкольниками с ЗПР здоровьесберегающих технологий позволяет улучшить физическое состояние детей. На сегодняшний день процесс обучения воспитания таких детей немислим без использования подобных технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система специальных упражнений, методов и приемов, способствующих охране и укреплению здоровья детей [1, с. 15].

Какие задачи помогают воплотить здоровьесберегающие технологии в работу с дошкольниками с ЗПР?

К ним относятся:

– укрепление здоровья детей, что является главным условием для полноценного усвоения учебного материала, развитие познавательной сферы, воспитания коммуникативных навыков;

– создание оптимального режима и благоприятного эмоционального климата для дошкольников с ЗПР;

– снятие мышечного напряжения, повышение работоспособности;

– усиление концентрации и увеличение объема внимания, более свободное переключение внимания.

– приобщение детей с ЗПР к основам ЗОЖ через простые приемы по сохранению собственного здоровья.

В своей работе с дошкольниками с ЗПР я применяю следующие здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, самомассаж, динамические паузы и физкультминутки.

Пальчиковая гимнастика направлена на развитие мелкой моторики и речи, которые являются взаимосвязанными процессами. Для активизации интереса детей я включаю в гимнастику пальчиковые игры, подразумевающие собой инсценировку потешек и стихов, коротеньких стихотворных историй и сказок с помощью пальцев рук.

Двигая пальчиками, дети одновременно разучивают тексты, что помогает моим воспитанникам развивать речь, чувство ритма, координацию, мелкую моторику, пространственные представления, наглядно-действенное мышление, произвольное внимание, умение сосредотачиваться. Помимо этого, пальчиковые игры способствуют расширению кругозора, обогащению словарного запаса до-

школьников с ЗПР, знакомят с элементарными математическими представлениями и экологическими знаниями, формируют знания детей о собственном теле, помогают улучшить эмоциональный настрой.

Пальчиковую гимнастику я провожу с детьми с ЗПР каждый день. Это может происходить либо в индивидуальной, либо в групповой форме. Проводится в любой удобный отрезок времени на занятиях, в ходе игровой, продуктивной деятельности детей.

Гимнастика для глаз – это комплекс специальных упражнений для глаз, направленных на снятие зрительного напряжения, повышение работоспособности, улучшение кровообращения органов зрения [1, с. 40]. Такая гимнастика является профилактикой нарушений зрения и глазных заболеваний.

В работе с дошкольниками с ЗПР я включаю в гимнастику для глаз игровые или сюрпризные моменты (например, появление игрушек или сказочных персонажей, предлагающих «поиграть глазками»), стихи, потешки. Сначала я сама аккуратно массирую, разминаю, поглаживаю закрытые глазки ребенка, сопровождая свои действия веселыми потешками. Затем на своем примере учу детей, как надо самостоятельно выполнять эти движения, чтобы не причинить себе вред. Основные движения, которые я предлагаю детям с ЗПР, движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, кругообразные движения, моргание, перевод взгляда с ближних предметов на дальние и т. д.

Гимнастику для глаз я провожу ежедневно по 3–5 мин, в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, целью которых является оздоровление организма. С помощью дыхательной гимнастики возможно [2, с. 31]:

- улучшить обменные процессы в организме посредством насыщения организма кислородом;
- повысить общий тонус ребенка, иммунитет к заболеваниям дыхательной системы;
- улучшить психоэмоциональное состояние;

– развивать силу, плавность и длительность выдоха, что способствует улучшению речи дошкольников с ЗПР.

В работе с воспитанниками с ЗПР я применяю дыхательные упражнения, в которых тренируется удлиненный, усиленный выдох при вдохе через нос. С помощью этих упражнений происходит развитие дыхательной мускулатуры и речевого аппарата, улучшается координация движений, вырабатывается правильное ритмичное дыхание и произношение звуков становится более чётким. Применение дыхательной гимнастики позволят добиться большей плавности высказывания, осознанности и выразительности речи. Она благотворно влияет на эмоциональное состояние дошкольников с ЗПР. Если дети слишком возбуждены или взволнованы я предлагаю им специальные дыхательные упражнения с медленными выдохами, чтобы они могли расслабиться, успокоиться.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, вызывающий эффект, сходный с массажным [2, с. 33]. Систематическое использование массажа способствует улучшению функций рецепторов, усилению рефлекторных связей коры головного мозга с мышцами и сосудами.

В своей работе с дошкольниками с ЗПР я применяю самомассаж головы, ушных раковин, рук. Для лучшего восприятия показываю детям образные картинки, наклеенные на грани двух кубиков, создаю небольшие презентации, в которых показываются нужные движения. Включаю игровые моменты, сопровождаю массажные движения потешками. Для самомассажа лица, головы использую небольшие зеркала, чтобы дети могли правильно выполнить движения.

Динамической паузой называется перерыв в учебной или трудовой деятельности, включающий различные виды двигательной активности. Физиологическая основа динамической паузы – переключение на другой вид деятельности. Динамические паузы особенно важны в работе с дошкольниками с ЗПР, которые быстро утомляются, становятся рассеянными.

Такие паузы помогают быстро восстановить умственную работоспособность, снять эмоциональное и мышечное напряжение, предупредить утомление и раздражительность у воспитанников с ЗПР.

Во время занятий я провожу динамические паузы по 2–5 минут, по мере утомляемости детей. Динамические паузы включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, небольшие подвижные игры в зависимости от вида занятия.

Физкультминутки – это короткие комплексы движений, направленные на предупреждение утомления и повышение работоспособности детей. Они необходимы для кратковременного перерыва, во время которого отдыхают органы слуха и зрения, расслабляются мышцы спины, рук и шеи, испытывающие наибольшее статическое напряжение [2, с. 34].

Движения для физкультминуток я подбираю так, чтобы по своему характеру они были противоположны обычному положению туловища, рук, ног, головы во время занятия. Чтобы активизировать интерес детей с ЗПР использую игры и игровые упражнения, в которых предлагаются имитирующие движения, элементы самомассажа (живота, боков, шеи и щек), хлопки, приседания, топание и т. д.

Физкультминутки применяю в середине занятия, чтобы взбодрить детей перед дальнейшей работой, но в необычной стихотворной или игровой форме. Иногда использую специальные видеоролики, где сказочные герои демонстрируют движения под веселую музыку.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками с ЗПР способствует сохранению и улучшению здоровья детей за счет снятия мышечного напряжения, предупреждения утомляемости, повышения эмоционального настроения и работоспособности, формирования потребности и ценности здорового образа жизни.

Список литературы

1. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет. – М.: Владос, 2001. – 333 с.
2. Бутко Г.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития. – М.: Книголюб, 2006. – 144 с.

3. Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. – М.: АРКТИ, 2004. – 192 с.