

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ**

*Высоких Оксана Александровна*

учитель-логопед, воспитатель  
МДОУ-ДСКВ №13, МБДОУ ДС №157  
г. Челябинск, Челябинская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА ДОУ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья детей дошкольного возраста посредством применения в педагогической практике работы с детьми здоровьесберегающих технологий. Описываются формы и методы работы с детьми, имеющими речевые нарушения и недостатки. Автор статьи делает вывод о положительных результатах введения в педагогическую деятельность здоровьесберегающих технологий, способствующих снижению уровня заболеваемости, повышению работоспособности, выносливости, улучшения зрения, формирования двигательных умений и навыков, правильной осанки, развития общей и мелкой моторики, повышения речевой активности детей.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, педагогическая деятельность, гимнастики и упражнения для детей, дети дошкольного возраста.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, увеличение умственных перегрузок, вредное воздействие гиподинамии, – это лишь некоторые факторы отрицательно действующие на здоровье дошкольников. Поэтому очень важно рационально организовать в детском саду режим для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

В соответствии со статьей 41 «Охрана здоровья обучающихся» ФЗ «Об образовании РФ» от 29.12.2012 и одной из задач ФГОС ДО п. 1.6 «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей...» весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий, т. е. такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению и сохранению, а также воспитания валеологической культуры.

Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны:

- 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);
- неустойчивость внимания; расстройство памяти (особенно слуховой).

Насущными проблемами современной коррекционной педагогики являются:

- сохранение физического и психического здоровья детей с нарушениями речи;
- нормализация двигательной активности и профилактика гиподинамии;
- коррекция недостатков просодической, выразительной, эмоциональной стороны речи;
- успешная социализация детей с дефектами речи.

Сохранение устойчивой тенденции увеличения количества детей, имеющих нарушения речи различной этиологии и степени выраженности, осложнение речевых проблем требует поиска новых организационных форм помощи и приемов обучения для них.

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Коррекционно-развивающие и здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

1. Технологии становления и стимулирования здоровья, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (динамические паузы, физкультминутки, гимнастика пальчиковая, дыхательная, для глаз).
2. Коррекционные технологии (сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия).
3. Технологии обучения здоровому образу жизни (проблемно - игровые методики, игротерапия, разные виды массажа и самомассажа).

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого и физического развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, представлений о необходимости заботы о своем здоровье. В своей практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

1. *Артикуляционная гимнастика* с использованием наглядности, стихов, сказок о Веселом язычке и т. д. Регулярное выполнение поможет:
  - улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щек;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

### *2. Дыхательная гимнастика.*

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки, легких. Ведется работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха в игровой форме: «Воздушный шарик», «Хомячок», «Мыльные пузыри» и другие игры. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

### *3. Зрительная гимнастика.*

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения.

Целью проведения зрительной гимнастики – является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы и важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста: она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность, регулярно 2–3 раза в день по 3–5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры, проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек, с предметами. При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка.

#### *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.

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме на занятиях и в повседневной жизни. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, снятия усталости, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

Упражнения на фитболе – с большим гимнастическим мячом. Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов. Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактике ее нарушений.

#### *5. Развитие мелкой моторики.*

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями «Расскажи стишок руками», пальчиковые гимнастики с речевым сопровождением, в соответствии с лексической темой.

#### *6. Кинезиологические упражнения.*

Эти упражнения направлены на формирование и развитие межполушарного взаимодействия и помогают детям стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшают учебные достижения. С этой целью

в работе с детьми используется комплекс кинезиологических упражнений: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лягушка», «Замок» и др. А также упражнения направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

#### *7. Су-Джок терапия.*

В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связана с различными частями человеческого тела. Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. Эффективен и ручной массаж пальцев. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики, шишшки, прищепки).

#### *8. Массаж и самомассаж.*

Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи, улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Массаж показан детям с расстройствами речи. Виды развивающего массажа, используемые в логопедической практике:

- массаж и самомассаж лицевых мышц;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- плантарный массаж (массаж стоп);
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
- массаж язычной мускулатуры.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам: можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно, использовать без специального медицинского образования многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

#### *9. Релаксация.*

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. 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.

#### *10. Приемы психотерапии.*

Вся логопедическая работа пронизана психотерапевтической направленностью, которая ведется с учетом особенностей личности ребенка, обусловленных речевыми нарушениями. Основным средством психотерапевтического воздействия является слово. В процессе коррекционной работы проводятся беседы, да-

ются разъяснения, внушается уверенность в собственные силы, желание и стремление работать над своей речью, возможность преодоления дефекта, что в конечном итоге положительно влияет на результат логопедического воздействия.

1. Элементы песочной терапии: в песочном мире ребенок чувствует себя защищенным, ему комфортно. Посредством песочной терапии происходит не только гармонизация психоэмоционального состояния, но и решаются непосредственно логопедические задачи: мощно развиваются тактильно-кинестетическая чувствительность и мелкая моторика рук, более гармонично и интенсивно развиваются речь, мышление, восприятие, память, совершенствуются коммуникативные навыки ребенка. Используя песочную терапию, дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти.

2. Использование элементов сказкотерапии (облачение занятия сказочным сюжетом, использование отрывков из сказок, введение в занятие сказочного героя, сочинение сказок и т. д.) способствует обогащению словаря, автоматизации поставленных звуков и введение их в самостоятельную речь. Во время работы над текстами сказок ребенок учится правильно придумывать, пересказывать, искальвать ответы на вопросы в тексте, что влияет на развитие связной речи. Драматизация сказки способствует развитию просодической стороны речи: тембра голоса, его силы, темпа, интонации, выразительности.

3. Элементы цветотерапии: включая в логопедическую практику методику выбора цвета, позволило быстро и достаточно объективно выяснить эмоциональное состояние ребенка и преобладающие в данный момент поведенческие тенденции, настроить на работу, снять напряжение.

4. Широко используются в логопедической работе рисунки, т. к. рисование – один из главных способов познания и отражения окружающего мира. Рисование при заучивании стихов, пересказе и т. д. вызывает у детей интерес и радость, снимает психическое напряжение, страхи, неуверенность, и позволяет быстрее и легче усвоить предлагаемый логопедом материал, преодолеть речевое нарушение.

5. Элементы музыкотерапии: их целью на коррекционных занятиях, является снятие напряжения, тревожности; стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений), сенсорных способностей, растормаживание речевой функции, развитие чувства ритма, темпа, мыслительных способностей и фантазии; вербальных и невербальных коммуникативных навыков, развитие общей, тонкой и артикуляционной моторики посредством музыкально-ритмических упражнений.

Все вышеперечисленные компоненты проводятся мной ежедневно, в соответствии с лексической темой и меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с нарушениями речи.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками дает положительные результаты: снижение уровня заболеваемости, повышение работоспособности, выносливости, улучшение зрения, формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки, развитие общей и мелкой моторики, повышение речевой активности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье и развитие детей.

### ***Список литературы***

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологии – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008 г.
2. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
3. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – ж. Логопед, №1, 2012 г.
4. Панфёрова И.В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике. – ж. Логопед, №2, 2011 г.
5. Синичкина Н.Г. Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2013/03/21/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-logopedicheskoy-rabote>