

Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве коррекционной школы №22 на занятиях учителя-логопеда.

Работа учителя-логопеда, осуществляющего свою деятельность в логопедическом пункте при общеобразовательной школе, имеет свою, отличающуюся от других учреждений, специфику. Логопедическая работа- это не дополнительная образовательная услуга, а деятельность, направленная на оказание помощи детям с нарушениями устной и письменной речи. Именно это делает работу школьного логопеда чрезвычайно актуальной и востребованной.

По статистическим данным министерства здравоохранения за последние годы значительно возросло количество детей, имеющих хронические заболевания. В связи с этим, вся педагогическая деятельность в школе должна быть направлена на сбережение и укрепление здоровья детей.

Основными задачами учителя логопеда, работающего в общеобразовательной школе, являются:

- Своевременная диагностика аномалий речевого развития у учащихся- выявление отклонений в развитии устной и письменной форм речи; определение структуры речевого дефекта; формулировка речевого заключения; составление программы коррекционной работы.
- Разработка методов и приемов индивидуального подхода к учащимся на занятиях в процессе обучения и воспитания на основе коррекционно-педагогических рекомендаций.
- Предупреждение и профилактика речевых нарушений - работа с родителями, связь с психологом и сотрудничество с педагогическим составом школы.

Организуя работу в этом направлении, мы выделяем общие задачи, которые стоят перед учителем начальной школы, психологом, учителем физкультуры, музыки и мной, учителем-логопедом. Эти задачи разрешимы при условии совместных усилий всех педагогов начального звена.

Успешное осуществление реализации условий здоровьесформирующей среды в учебно-воспитательном процессе, во многом зависит от контакта учителя-логопеда с учителями начальных классов. Целесообразно рассказывать учителям о методах и приемах логопедической работы, т.к. отдельные приемы учитель может самостоятельно использовать на своих уроках.

Организм ребенка младшего школьного возраста еще недостаточно развит для восприятия должных учебных нагрузок. Это связано с незавершенностью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем – ЦНС, зрительного и слуховых анализаторов, опорно-двигательного аппарата. Возраст от 6 до 14 лет- период активного совершенствования мышечной и костной системы. Неуравновешенность возбuditельно- тормозных процессов ЦНС обуславливает быструю утомляемость, кратковременность активного внимания, что отражается на деятельности анализаторов, в том числе и органов зрения. В связи с этим, правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует овладению не только общеучебными навыками и умениями, но и росту и развитию самого ученика, укреплению его физического и психического здоровья.

Для учащихся младших классов, в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз; для подготовки руки к письму и снятия мышечного напряжения - гимнастика для пальцев рук; для предупреждения зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления - комплекс гимнастики для глаз; в целях профилактики невротических и снятия перевозбуждения нервной системы -отдельные упражнения на релаксацию.

Известно, что движение является активным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Недостаток двигательной активности - одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Двигательная активность не только способствует возрастанию мышечной силы, но и увеличивает энергетические резервы.

Установлено, что, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Речевые упражнения, связанные с движением, снимают статическое напряжение, способствуют оптимизации мышечного тонуса и позволяют обучить детей элементарным способам релаксации. Дети любят игры, особенно подвижные. Весь материал лучше усваивается в стихотворной форме и может также являться одной из форм коррекции нарушений слоговой структуры у детей. Проговаривание, «оречевление» деятельности дает больший эффект, так как включаются слуховой, речевой и кинестетические анализаторы. Кроме того, вырабатывается правильный ритм дыхания и развивается речеслуховая память. Игровые речевые упражнения в сочетании с двигательными, могут быть использованы на уроках физкультуры, музыки, логоритмики, ритмики, переменах и физкультминутках.

Как и все участники образовательного процесса, учитель-логопед в своей деятельности также стремится использовать на своих занятиях здоровьесберегающие технологии; разрабатывает методы и приемы; является участником эксперимента.

К одним из видов коррекционно-логопедических занятий относится логоритмика. Она направлена на обучение правильному дыханию; развитию чувства ритма; формирование пространственных представлений; формирование межполушарного взаимодействия и развитие важных психических процессов, таких, как - внимание, восприятие, память, мышление, воображение. Логоритмика оказывает положительное влияние на психику, что содействует общему оздоровлению организма.

Продолжение работы на фоне усталости сопровождается нарастающим чувством напряжения, что безусловно влияет на состояние здоровья ребенка. Вот, почему учитель-логопед должен проводить физкультминутки, короткие периоды двигательной активности непосредственно в процессе логопедического занятия. Такие паузы уменьшают утомление и снижают отрицательное влияние однообразной статической позы. Они активизируют внимание детей и повышают способность к восприятию учебного материала. Физкультминутки решают задачу «эмоциональной встряски», возможности сбросить накопившийся груз эмоций. В состав физкультминуток обязательно нужно включать упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и выработки рационального дыхания (В .И. Ковалько «Школа физкультминутки»).

Физкультминутки на уроках

Физкультминутки и паузы во время уроков проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления признаков утомления. Комплекс - включает 3-4 упражнения, которое повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений.

«Громко тикают часы»

Громко тикают часы (ходьба стоя)

Тик-так, тик-так (наклоны головы вправо-влево)

В школу нам пора идти (ходьба стоя)

Тик-так, тик-так (наклоны головы вправо-влево)

Мы учебники собрали (наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны)

Тик-так, тик-так (наклоны головы вправо-влево)

В школу дружно зашагали (ходьба на месте)

Тик-так, тик-так (наклоны головы вправо-влево).

«Мы похлопаем в ладоши»

*Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились
Ниже опустились.
Завертелись, завертелись
И остановились.
(движения выполняем в соответствии с текстом).*

Много внимания уделяется гимнастики для глаз, совместному движению глаз и отдельных частей тела- языка, рук, ног. Обязательным атрибутом является общий массаж кистей рук. Если занятие проходит динамично, с переходом от одного вида деятельности к другой и, времени недостаточно для проведения комплекса массажа, то его можно заменить пальчиковой гимнастикой (Узорова О. « Физкультурные минутки: материал для проведения физкультурных пауз»).

Гимнастика для пальчиков рук

«Замок»

*На двери висит замок.
Кто его открыть бы смог?(быстрое соединение пальцев в замок)
Потянули.. (пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в разные стороны)
Покрутили ..(выполняются волнообразные движения кистями рук)
Постучали ...(пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошкой друг об дружку)
И открыли! (пальцы расцепились).*

«В сад за сливами»

*Палец толстый и большой в сад за сливами пошел.
Указательный, с порога, указал ему дорогу.
Средний пальчик, самый меткий, он сбивает сливы с ветки.
Безымянный поедает.
А мизинчик-господинчик, в землю косточки сажает.
(на каждую строчку загибать палец).*

Самомассаж пальцев рук

1. Самомассаж ладоней щеткой для волос, ипликатором Кузнецова или пластмассовым ковриком «Травка».
2. Самомассаж подушечек пальцев- большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее.
3. Самомассаж фаланг пальцев – от ногтевой фаланги к основанию пальца.
4. Самомассаж «Щелчки»- ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному, тот падает с резким стуком на стол.

5. Упражнение с эспандерами- сжимаем кистевой эспандер на каждый ударный слог:

*«Сжать кольцо поможет нам
Сила с волей пополам
Станут пальчики сильнее,
А головушка- умнее!»*

6. Мяч «Ёжик»- движения соответствуют тексту. В руках резиновый мячик:

*«Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь- последний трюк:
Мяч летает между рук!»*

Эти упражнения позволяют активизировать работоспособность головного мозга, влияют на центры развития речи, развивают ручную умелость, помогают снять напряжение, скоординировать движения с речью. Для развития мелкой моторики, ручного праксиса можно использовать сухой бассейн (с различными наполнителями: горох, рисовая крупа, манная крупа, орехи).

Гимнастика для глаз по методу Г.А.Шичко

Ежедневно по 1- 2 мин. Во время подгрупповой логопедической работы проводится гимнастика для глаз. Эти упражнения позволяют снять напряжение и расслабить мышцы глаз.

1. Вверх- вниз, влево- вправо- двигать глазами вверх-вниз и влево и вправо. Зажмурившись, снять напряжение- считая до десяти.
2. Круг - Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом- против.
3. Квадрат- Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в - левый нижний. В левый верхний и в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.
4. Рисование носом - Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза и посмотреть на табличку.
5. Часики - Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик по часовой стрелке, а правый против .Следить глазами за своими пальцами .Потом вращение в обратную сторону.
6. Буратино - Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от одного до восьми. Дети должны представить, что их кончик носа начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз , с обратным счетом от восьми до одного, ребята следят за уменьшением носика.

Упражнения для дыхательной гимнастики

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические сопровождаются движениями (О.И. Крупенчук, Т.А. Воробьева «Комплексная коррекция артикуляционных расстройств»).

Можно использовать с игровыми приемами и без игровых приемов. Длительность упражнений около пяти минут.

- 1 Делаем вдох и выдох с закрытым ртом, сжимая попеременно ноздри по одной.
- 2 Глубоко вдыхаем и выдыхаем через нос. Рот закрыт.
- 3 Вдыхаем и выдыхаем через рот.
- 4 Вдох через нос и длительный выдох через рот. Следим, чтобы плечи не поднимались.
- 5 Вдох через рот и выдох через нос.
- 6 Разводим руки в стороны вдох. Поворачиваем туловище, где руки встречаются и ладони сводятся вместе - выдох. Новый вдох и выдох с поворотом в другую сторону.
- 7 Руки вдоль туловища. Отводим руки за голову- вдох. Возвращаем руки- выдох. Насос = длительно выдыхаем со звуком – ссссс... через рот

Формирование правильного дыхания на индивидуальных логопедических занятиях проводится с использованием программы «Комфорт» .

Используя аппарат Лого- босс работа по формированию правильного дыхания проводится в следующей последовательности:

- развитие грудобрюшного дыхания;
- обучение длительному целенаправленному ротовому выдоху;
- формирование таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, целенаправленность;

Для снятия чрезмерного мышечного и эмоционального напряжения, на логопедических занятиях проводят упражнения на релаксацию, что помогает детям снять возбуждение и сконцентрировать внимание при переходе от одного этапа к другому.

Упражнения на релаксацию

Упражнения на мышечное расслабление применяют при эмоциональном напряжении у детей и при избыточном напряжении в отдельных группах мышц. Упражнения на мышечное расслабление способствует профилактике заболевания органов кровообращения. Они облегчают дыхание и эффективны при повышенном возбуждении нервной системы. Упражнения на релаксацию можно проводить на любом уроке в течение трех или пяти минут.

- 1 . Трясем кистями. Исходно положение - руки согнуты в локтях, кисти пассивно висают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясем кистями как тряпочками.
- 2 Стряхиваем воду с пальцев - исходное положение руки согнуты в локтях, ладонью вниз, кисти висают. Движениями предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак,

чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

- 3 Поднимаем и опускаем плечи. Дети как можно выше поднимают плечи и свободно опускают их в нормальное положение. Сбрасывают плечи вниз.
- 4 Мельница .Описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед и вверх. После энергичного толчка, руки освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следить, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

Эти упражнения позволяют не только отдохнуть ребенку, но и переключают внимание с одного вида деятельности на другой, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока. Ведь эффективность работы учащихся во многом зависит от умения учителя разнообразить урок применением различных средств обучения.

Можно также предложить заполнить динамические паузы небольшими по протяженности времени игры (например, на развитие фонематического слуха- «Угадай, чей голосок?»), в ходе которых, дети могут менять положение тела по своим потребностям и перемещаться по разным зонам логопедического кабинета. Это тоже снимает мышечную усталость и вносит новизну и эмоционально окрашивает общение учителя-логопеда и учеников. Работоспособность от этого не уменьшается , а увеличивается. Возрастает интерес к занятиям, дети охотнее идут к логопеду.

При проведении индивидуальных занятий необходимо учитывать соматический статус ребенка. Смена позы, видов деятельности (игры, упражнения на развитие мелкой моторики, логопедический массаж), использование зоны релаксации. Необходимо уделять большое внимание состоянию ребенка на момент начала занятия. Возможно, следует уменьшить объем подобранного материала для занятия или заменить отдельные этапы на более легкие, используя вместо учебного материала игровой. В классах нашей школы есть множество игр и пособий по развитию мелкой моторики.

В последнее время увеличилось количество детей с проблемами в обучении и адаптации. Для преодоления имеющихся у них трудностей необходимо проведение комплексной психокоррекционной работы. Одним из составляющих элементов такой работы, может послужить кинезиологическая коррекция - двигательные упражнения, направленные на развитие умственных способностей. Эти упражнения можно также использовать на уроках, как переходный этап или как разновидность пальчиковой гимнастики. Детям предлагаются следующие упражнения: «кулак-ладонь», «оладушки», «пальчики здороваются», «кулак-ладонь-ребро». (О.И. Крупенчук, Т.А.Воробьева «Комплексная коррекция артикуляционных расстройств»). Все упражнения просты и доступны для детского восприятия.

Кинезиологические упражнения

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей посредством определенных двигательных упражнений. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Детям можно предложить следующие упражнения.

1. «Кулак-ладонь»- обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак. Повторять смену позиций. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно.

2. «Оладушки»- правая рука лежит на столе ладонью вниз, левая ладонью вверх. Одновременная смена позиции.
3. «Пальчики здороваются»- поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). Пальцы одной руки соприкасаются с большим поочередно. Затем- смена рук.
4. «Кулак-ребро-ладонь»- три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз.

Таким образом, используя на своих уроках, эти несложные приемы, учитель начальных классов, может не только дать возможность отдохнуть ребенку на уроке, но и помочь преодолеть трудности, связанные с его обучением.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что и в своей работе, учителя-логопеды ищут не только оптимальные пути коррекционно-логопедического воздействия, но и находят, применяют и адаптируют в педагогический процесс здоровьесберегающие технологии.

Использование здоровьесберегающих технологий обеспечивает качественное обучение, развитие и воспитание детей без ущерба их здоровью, способствует его укреплению.

Список используемой литературы:

1. О.И. Крупенчук, Т.А.Воробьева «Комплексная коррекция артикуляционных расстройств».
2. О.Узорова « Физкультурные минутки: материал для проведения физкультурных пауз».
3. В .И. Ковалько «Школа физкультминутки».
4. Г. А. Шичко «Гимнастика для глаз».
5. М.М. Аманатова «Справочник школьного логопеда».