

Консультация «Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с ОВЗ»

Одна из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного воспитания – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья педагоги повлиять не могут, то другие 50% напрямую зависят от слаженной работы медицинских работников, педагогов и родителей.

К сожалению, в ДОУ с каждым годом растет количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Такие дети имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит дальнейшее развитие, но и

укрепление здоровья ребенка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие принципы:

- «Не навреди!»
- принцип непрерывности, т. е. систематически, постоянно;
- индивидуальности - соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний.

В настоящее время в ДОУ в работе с детьми с ОВЗ реализую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (физкультурные и динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры, пальчиковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, ортопедическая гимнастика).

2. Обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, самомассаж).

3. Коррекционные (технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, логоритмика) .

Теперь подробнее рассмотрим каждую из здоровьесберегающих технологий.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами непосредственной образовательной деятельности. В результате активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Использую с элементами дыхательной гимнастики.

Физкультминутки провожу во время проведения организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они

проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.

Подвижные и спортивные игры являются важнейшим ежедневным занятием с детьми с ОВЗ. Предусмотренные планированием игры провожу на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей.

Релаксация – специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Провожу в любом подходящем, проветриваемом помещении. Длительность зависит от индивидуальных особенностей нервной системы детей.

Пальчиковая гимнастика направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребенка. Рекомендуются детям с речевыми проблемами.

Выделяют следующие виды пальчиковой гимнастики.

- 1) Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением.
- 2) Игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль и т.д.).
- 3) Игры с пособиями (игры-шнуровки, игрушки с прищепками, пальчиковый театр).

Развитие мелкой моторики провожу ежедневно, в любое удобное время, а также и в ООД.

Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания. Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

- нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

В работе с детьми использую дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры). Провожу в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физ. минутках в хорошо проветриваемом помещении через час после приема пищи.

Артикуляционная гимнастика. Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте, до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей, но не должен превышать рекомендованной продолжительности). Рекомендуется детям с ОНР.

Упражнения для глаз провожу с целью :

- укрепления глазных мышц нарушений зрения, переутомления;

- снятия напряжения;

- общего оздоровления зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя, при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Длительность 2 — 4 мин.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Используется в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

Гимнастика ортопедическая рекомендуется детям с плоскостопием и нарушениями осанки в качестве профилактики болезней опорно-двигательного аппарата. Провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

2 Обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программными требованиями. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность.

Утренняя гимнастика. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, дисциплинируется поведение, происходит коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие органов дыхания. Утреннюю гимнастику провожу перед завтраком. Формы и методы проведения, длительность зависит от возрастных особенностей детей.

Гимнастика пробуждения провожу после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Провожу ежедневно, состоит из упражнений в кровати, закаливающих мероприятий.

Самомассаж – это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое с помощью специального оборудования: массажные мячики, деревянные массажеры. Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Рекомендуется детям с гипертонусом мышц.

3. Коррекционные технологии:

Психогимнастика. Одним из ее составляющим является мимическая гимнастика. Для детей с ОВЗ большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

-познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

-развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

-усилить глубину и устойчивость чувств;

-разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Проводится в непосредственно-образовательной деятельности как часть занятия.

Логоритмика. Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, память зрительную, слуховую, моторную; ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи. Проводится как часть ООД.

Сказкотерапия. Многие игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаю сказками, которые придумываю сама и дети, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Воспитатель должен создать такие условия, при которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая, учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ способствует:

- повышению работоспособности, выносливости детей;
- развитию психических процессов;
- формированию, развитию двигательных умений и навыков;
- развитию общей и мелкой моторики;
- и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

