

Здоровьесберегающие технологии на занятиях с детьми, имеющими нарушения слуха

Как сказано в законе «Об образовании в РФ» (ст.3.1.3), государственная политика в области образования основывается на принципах гуманистического характера образования, приоритете жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Исходя из смысла закона актуальной становится задача использования в ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий, организации образовательного процесса таким образом, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, способствуют его укреплению.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Наиболее популярным и ёмким, пожалуй, можно считать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946). Важным в определении понятия «здоровье» является отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

К сожалению, в последние годы наметилась устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детей, в том числе и дошкольников, увеличения количества детей с нарушением речевого и психического развития.

Поэтому одним из перспективных направлений коррекционно-развивающей работы с детьми в настоящее время становится использование здоровьесберегающих технологий. Их применение на фоне комплексной работы оптимизирует процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Кроме того, использование этих методов и приемов помогает организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

В практической деятельности можно применять следующие **здоровьесберегающие компоненты:**

1. Дыхательная гимнастика и развитие голоса

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру. Благодаря упражнениям дыхательной гимнастики возрастает сила и выносливость дыхательных мышц, глубина дыхания, увеличивается объем легких, координируются и ритмизируются дыхательные движения. В целом происходит улучшение функциональной деятельности всех органов и систем организма. Упражнения, направленные на развитие дыхания, можно использовать как орг. момент в начале или как физкультминутки в процессе логопедического занятия. На индивидуально-подгрупповых занятиях большое внимание уделяется развитию речевого дыхания.

Важно учить детей правильному физиологическому дыханию, дифференциации ротового и носового вдоха и выдоха (тренировка ритма

речевого дыхания), развивать такие качества дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность

Для развития дыхания можно использовать игры и упражнения: «Забей мяч в ворота», «Парусная регата», «Накорми птиц», «Сдуй пушинку, бабочку» и т.п. Эти игры способствуют развитию у ребенка глубокого дыхания, плавного длинного выдоха. При выполнении упражнений на дыхание необходимо учитывать возможности каждого ребенка.

Дыхательные упражнения вскоре соединяются с голосовыми, которые направлены на развитие мягкости и гибкости голоса (силы и достаточной высоты).

Для преодоления твердой атаки голоса (формирования мягкости) используется пропевание гласных на одном тоне (например, упражнение «Щенок скулит»), с повышением и понижением голоса, с усилением и ослаблением силы (громкости) голоса. Для развития голоса детям можно предложить поиграть в игры: «Укачай куклу», «Эхо», «Далеко-близко» (изменение силы голоса), «Большой-маленький» (изменение голоса по высоте); картинки-схемы, например «Лесенку» (пропевание гласного с повышением и понижением тона)

2. Артикуляционная гимнастика

Поскольку мы живем в обществе, социальное и психическое благополучие вряд ли возможно без речи. Сензитивным периодом для развития речи является дошкольный возраст, поэтому очень важно именно в этот период развивать речь, и в частности звукопроизношение. А для этого необходимо, чтобы органы артикуляции были хорошо развиты, подготовлены к правильной артикуляции того или иного звука. С этой целью с детьми необходимо проводить артикуляционную гимнастику.

Артикуляционную гимнастику с детьми можно проводить на подгрупповых и индивидуальных коррекционных занятиях. Регулярное выполнение артикуляционных упражнений способствует улучшению подвижности артикуляционных органов, укреплению мышечной системы языка, губ, щёк, улучшению иннервации и кровоснабжения, уменьшению спастичности артикуляционных органов. Артикуляционная гимнастика на индивидуальных коррекционных занятиях направлена на выработку движений, правильного уклада артикуляционных органов, необходимых для произнесения отсутствующего или неправильно произносимого звука. Продолжительность гимнастики зависит от возможностей детей, как правило, не более 5 минут. Гимнастика проводится в игровой форме. Чтобы было интересней, для детей или вместе с детьми можно сочинять сказки, рассказы о язычке, для язычка:

Сказка о веселом гноме

Жил-был веселый гном («улыбка») в красивом домике с трубой («трубочка»). Проснулся он однажды. Открыл дверку (открыть рот), посмотрел вверх, вниз. Потом посмотрел на часы. На часах качался маятник: тик-так («часики»). Гномик решил, что надо почистить зубы («чистим зубы»), потом поел (жуем язычок), взял чашечку («чашка») и налил

туда сок, выпил его и облизался (облизываем губы по кругу, «вкусное варенье»). Потом гномик вышел на улицу, перелез через забор (язык пролезает сквозь зубы) и оказался на детской площадке. Там дети качались на качелях («качели»), гномик тоже решил прокатиться. Потом гномик увидел мальчика, который надувает шарик (щеки надул), но он у него сдулся, мальчик опять его надул... Потом он увидел кошку. Она чего-то испугалась, выгнула, напрягла спинку, а потом расслабила («киска сердится»). Вдруг мальчик с шариком заметил гномика и позвал его кататься с горки. Весело было гномику на детской площадке («улыбка»). Но наступил вечер и пора было возвращаться домой. Дома лег гномик на кровать, задул свечку («трубочка» языком, дуем) вспомнил, как весело он сегодня катался с горки («горка») и сам не заметил, как уснул под свист ветра («С-с-с»)

3. Зрительная гимнастика

Зрительная гимнастика имеет огромное значение: она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Такая гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, способствует поступлению в ткани кислорода, улучшает обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Проводится в течение 1-2х минуты в середине занятия. Гимнастика для глаз включает в себя движения взгляда по тренажерам, фиксацию зрения на различных точках, движения глазами яблоками и веками. Это могут быть упражнения: проследить глазами по нарисованной схеме, проследить за движением предмета (яркой игрушки), выполнить названные движения глазами

Например, «Мотылек» (проследить глазами за игрушкой – мотыльком или просто выполнить глазами названные движения)

Мотылек летает

С глазками играет (дети моргают)

Вверх взлетел наш мотылек (смотрят вверх),

Вниз присел он на цветок (смотрят вниз).

Вправо к ёлке полетел (смотрят вправо),

Влево, на березке сел (смотрят влево).

Покружился колесом (рисуют взглядом круг),

Пролетел он над мостом (взглядом рисуют мост),

На ромашке покачался (смотрят вправо, влево)

И куда-то вдаль умчался (закрывают глаза)

4. Физкультминутки. Развитие общей моторики. Речь с движением

Физкультурная минутка является одной из форм активного отдыха во время занятий, требующих от детей усидчивости и умственного напряжения. Состоит из нескольких упражнений для больших групп мышц, активизирующих

дыхание и кровообращение. Основными задачами физкультминутки является предупреждение утомления и повышение умственной работоспособности детей на занятии, снятие усталости и напряжения, совершенствование общей моторики, внесение эмоционального заряда,

Полезно использовать музыку, так как кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

На занятиях проводятся подвижные игры с использованием речи с движением, выполняются движения под чтение стихотворения или пение детей и педагога. Это позволяет выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью, отрабатывать темп и ритм речи

Комплексы физкультминуток подобраны согласно лексической теме недели. Проводятся в игровой форме в середине занятия.

Например, Игра «Займи место»:

На площадке мы гуляли, (дети идут по кругу друг за другом)

Много бегали, скакали. (бегут по кругу, потом скачут)

В прятки весело играли (останавливаются, закрывают глаза руками)

И немножечко устали. (ставят руки на пояс)

Хочется присесть. (вытягивают руки вперед)

Где же место есть?(пожимают плечами)

Место мы найдем, (бегут по кругу друг за другом)

Присядем – отдохнем (Бегут к стульчикам, которых на один меньше, чем играющих. Нужно занять свободное место)

5. Пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры

Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь. Пальчиковые игры способствуют развитию у детей мелкой моторики, координации движений и внимания, активизации речевых навыков, памяти и мышления

Упражнения для пальчиковой гимнастики, пальчиковые игры подобраны согласно лексической теме недели. Проводятся на индивидуальных и подгрупповых занятиях. Для развития пальцев рук существует много упражнений, игр. Например, можно использовать пособие «Следочки» (дети идут пальчиками по следам вперед и назад); поскольку дети любят соревнования, им будет интересна игра «Кто быстрее свернет ленточку».

Пальчиковую гимнастику можно сопровождать речью, музыкой, что будет способствовать формированию правильного ритма и темпа речи

Например, упражнение «Листочки»

Таня листики считала

И для мамы собирала: (дети сгибают-разгибают пальцы на двух руках)

На дорожке – два кленовых (Загибают большие пальцы)

На качелях – два дубовых, (Загибают указательные пальцы)

Эти два листа – с рябины, (Загибают средние пальцы)
Эти красных два – с осины. (Загибают безымянные пальцы)
И с берёзы два листочка (Загибают мизинцы)
Собрала для мамы дочка (Распрямляют все пальцы, показывают пальцами «собранный букет»)

6. Самомассаж рук

Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. В массируемом участке тела происходит усиление циркуляции крови, лимфы, тканевой жидкости. Самомассаж рук способствует нормализации мышечного тонуса, стимулированию тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворному развитию речевой функции. Выполнение самомассажа обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снизить излишнее напряжение. Самомассаж полезно использовать при подготовке детей с речевыми нарушениями к письму. Во время обучения детей самомассажу выполняются поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру. С детьми самомассаж можно проводить, сопровождая его стихами и песенками. При самомассаже рук можно использовать элементы Су Джок терапии.

7. Су Джок терапия.

Су Джок терапия – это стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах (су — кисть, джок — стопа). Для воздействия на точки стоп используется хождение по кочкам, ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д. Для стимуляции активных точек, расположенных на кистях рук применяются различные приспособления (массажные мячики, колечки, шарики и т.п.) Очень полезен ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека, массаж которого повышает функциональную активность головного мозга. Массаж проводится до появления тепла. Эту работу можно проводить на занятиях перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом.

Например, массаж «Мышки»

Раз, два, три, четыре, пять! (Соединить пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца)

Вышли мышки погулять

Эта мышка сыр нашла, (массаж концевых фаланг пальцев рук

Эта – ножик принесла, большим и указательным пальцами другой руки)

Эта мышка сыр делила,

Эта мышка всех хвалила.

Эта мышка прибежала

И находку увидела.

Съели мышки этот сыр, (Тонизация точки в центре ладони
Не оставив даже дыр. большим пальцем другой руки)

8. Упражнения на релаксацию

Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, которое возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Упражнения на релаксацию направлены на снятие мышечного и нервного напряжения. Считается, что, расслабляя определенные группы мышц, можно добиться состояния психической стабильности, успокоения и отдыха. Релаксационные упражнения используются для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц. Особенно важно обучение таким упражнениям детей с речевыми нарушениями, для которых свойственны повышенная возбудимость, эмоциональное и мышечное напряжение.

Наиболее доступным для детей является метод мышечной релаксации Э. Джекобсона. Этот вид мышечной релаксации основан на том принципе, что после сильного напряжения мышц обязательно следует их полное расслабление. Согласно этому методу для того, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь. Поочередно напрягая разные группы мышц можно добиться максимального расслабления всего тела. Для мышечной релаксации разных групп мышц у детей можно использовать следующие игровые упражнения:

Упражнение «Штанга» (напряжение и расслабление крупных мышц).

Упражнение «Кулачки» (напряжение и расслабление мышц рук, пальцев).

Упражнение «Горка» (напряжение и расслабление мышц языка).

Упражнение «Хоботок» (напряжение и расслабление мышц губ).

Упражнение «Лягушки» (напряжение и расслабление мышц губ).

9. Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело (совокупность нервных волокон, соединяющих большие полушария головного мозга) и синхронизируют работу полушарий. Использование упражнений позволяет повысить стрессоустойчивость, улучшить мыслительную деятельность, память и внимание, повысить способность к произвольному самоконтролю. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствует формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

В работе с детьми можно использовать следующие комплексы кинезиологических упражнений: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Лягушка», «Ухо-нос-хлопок», а также упражнения, направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения

на другое: «Дом-ёжик-замок», «Гусь-курица-петух», «Зайка-коза-вилка» и др. Очень важно регулярно применять рассмотренные выше здоровьесберегающие компоненты. Это позволит добиться успехов как в коррекции развития речи, обучении дошкольников, так и в оздоровлении детей в целом.

Таким образом, использование элементов здоровьесбережения способствуют личностному, физическому, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

Литература

1. Воспитание учащихся с нарушением слуха в специальных образовательных учреждениях: учеб. пособие / Г.Н. Пенин и др. – СПб. : КАРО, 2006. – 496 с.
2. Головчиц Л.А. Дошкольная сурдопедагогика: воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха: учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 304 с.
3. Идаева Р. А. Диагностика семейных отношений у детей с нарушением слуха и влияние на развитие личности // Актуальные задачи педагогики: матер. науч. конф. — Чита: Молодой ученый, 2011. — С. 159-161.
4. Интегрированное обучение детей с нарушением слуха: метод. рекомендации // под ред. Л.М. Шипицыной, Л.П.Назаровой. – М.: Детство-пресс, 2001. – 64 с.
5. Корсунская Б. Д. Методика обучения глухих дошкольников речи. - М.: Просвещение, 1969. - 295 с.
6. Корсунская Б.Д. Воспитание глухого ребенка в семье. - М.: Педагогика, 1970. - 192 с.
7. Магомедова А.Н., Мамедова П.А. Особенности семейного воспитания детей с нарушениями слуха в исследованиях зарубежных ученых // Студенческий научный форум, 2012. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/forum2012/324/3298> (дата обращения: 12.12.2013).
8. Назарова Л.П. Методика развития слухового восприятия у детей нарушениями слуха : учеб. пособие. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 288 с.
9. Сурдопедагогика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Е.Г. Речицкой. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 655 с.
10. Халько И.А. Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях в ДОУ // Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей в современных условиях развития общества: сб. науч. и метод. статей. - СПб.: Тайкун, 2013. - С. 174-181.
11. Школа родительского опыта: в семье глухой ребенок / сост. Л. Гришанова; под ред. А. Балашовой. – Нижний Новгород, 2001. – 47 с.