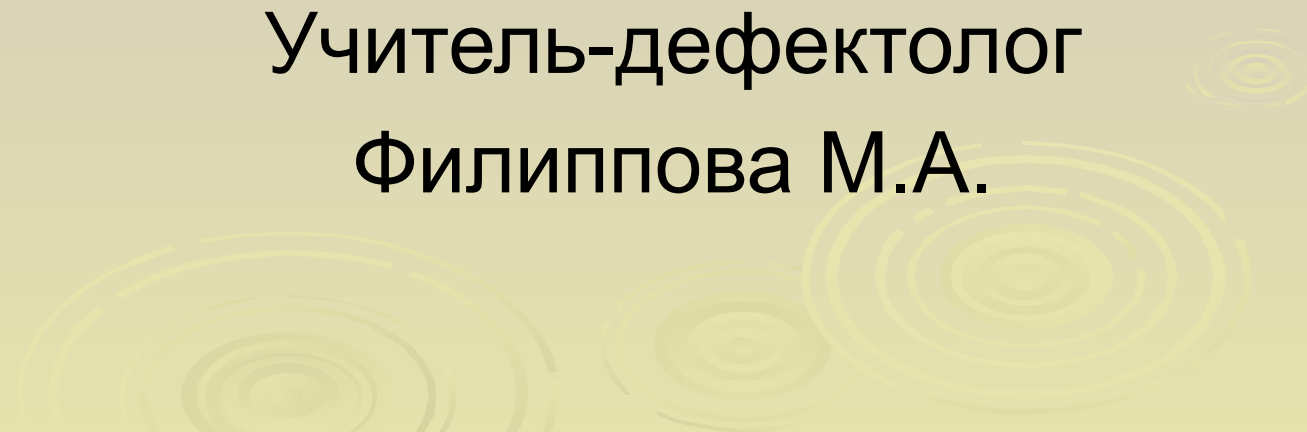


Здоровьесберегающие технологии на занятиях учителя-дефектолога

Учитель-дефектолог
Филиппова М.А.

The background features several sets of concentric circles in a light yellow-green color, resembling ripples in water. These circles are positioned in the lower half of the slide, with one set on the left, one in the center, and one on the right.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия педагогов, медиков, психолога с целью сохранения и укрепления здоровья ребенка.



1. Точечный массаж



- Точечный массаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в местах расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж также служит как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Особенно хороший результат, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший).
- Я начинаю таким массажем занятия с детьми 1 года жизни и занятия с детьми-инвалидами. Это помогает расположить их к себе, настроить на положительный эмоциональный фон.
- Для детей раннего возраста рекомендуется массаж (игровые упражнения):
 - - Массаж лица;
 - - Массаж шеи;
 - - Массаж живота;
 - - Массаж грудной области;
 - - Массаж ушной раковины;
 - - Массаж головы;
 - - Массаж шейных позвонков;
 - - Массаж рук;
 - - Массаж ног.

2. Пальчиковая гимнастика

- Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.
- Прелесть пальчиковых игр еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.
- Простые правила игры
- Старайтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики (особенно безымянный и мизинчик – они самые ленивые).
- Обязательно чередуйте три типа движений:
 - сжатие;
 - растяжение;
 - расслабление.



3. Артикуляционная гимнастика



▣ Артикуляционная гимнастика – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

- ▣ Артикуляционная гимнастика бывает:
- ▣ Пассивной;
- ▣ С сопротивлением;
- ▣ С пищевым подкреплением;
- ▣ Активная



4. Дыхательная гимнастика

- Дыхательная гимнастика- это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объём и вентиляция легких, газообмен, и кровь быстрее и легче обогащается кислородом, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшает дренажную функцию бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.



5. Гимнастика глаз



- Бытует мнение, что глаза- зеркало души. Чистые блестящие глаза детей - признак хорошего здоровья, а здоровье необходимо беречь, а глаза тем более, потому что до 80% информации из окружающего мира, мы получаем через органы зрения. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.
- Если ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость, необходимо провести с ним несложную гимнастику для глаз.
- Медленно закрыть глаза, посидеть так немного, а потом медленно открыть
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль
- Особенно важно проводить гимнастику для глаз после занятия ребенка с использованием компьютера.

6.Корригирующая гимнастика (ходьба по корригирующей дорожке) .

- Цель такой гимнастики укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия. Малышам очень нравится наступать на что-то новое, это их очень радует!



7. Игры на развитие мелкой моторики

- Игры на развитие мелкой моторики – являются неотъемлемой частью любого занятия с ребенком любой возрастной группы.
- Эти игры имеют положительное значение для развития психики ребенка и установления психического комфорта.
- Развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание и память.
- На своих занятиях с детьми 1 года жизни и с детьми–инвалидами большую часть занятия мы занимаемся развитием мелкой моторики и дифференцированных движений пальцев рук.



8. Физкультминутки



- Физкультминутки.
- Чередование одного вида деятельности другим является мощным фактором поддержания высокой работоспособности и жизненного тонуса.
- На основании исследований Н. И. Сеченов сделал вывод: под влиянием активной формы отдыха утомление преодолевается быстрее, чем при пассивном отдыхе.
- Ускоренное преодоление утомляемости при активном отдыхе осуществляется благодаря полезному возбуждению нервной системы, которое возникает при включении в работу неутомленных мышечных групп.
- С детьми 3- 4 года жизни на индивидуальных занятиях используются разнообразные стихотворные физминутки, где сочетаются слова с движениями. С детьми более младшего возраста используется пассивная гимнастика или ставшие в последнее время популярными детские песенки Железновых.

с детьми от рождения до 4х лет с ограниченными возможностями здоровья с применением здоровьесберегающих технологий обеспечат надлежащий уровень нервно-психического развития детей, помогут предупреждению возможных задержек в развитии познавательных и психических процессов.

