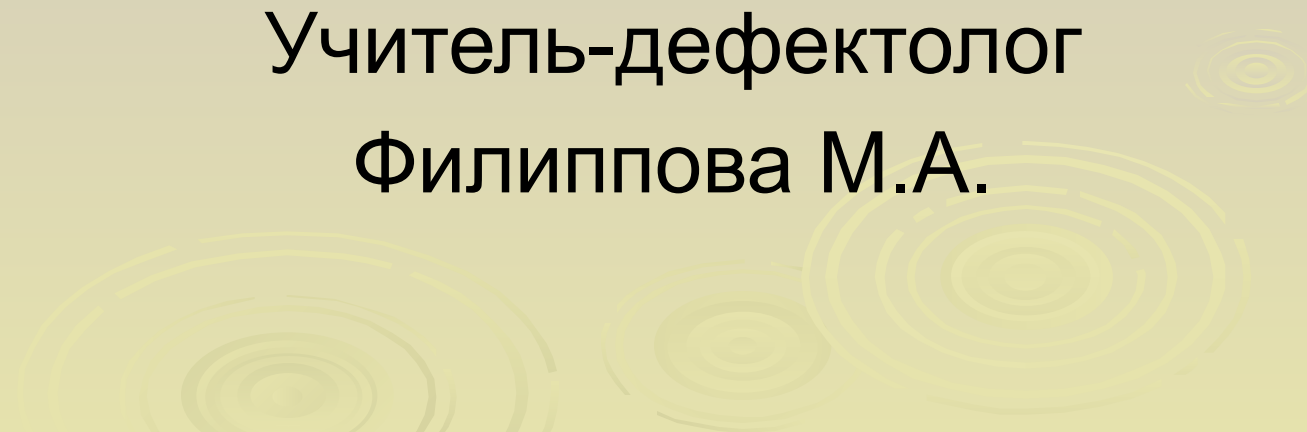


Здоровьесберегающие технологии на занятиях учителя-дефектолога

Учитель-дефектолог
Филиппова М.А.

The background features several faint, concentric circles in a light yellow-green color, resembling ripples in water, scattered across the lower half of the slide.

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.

