

Расширение возможностей детей с ОВЗ при коррекционно -развивающей работе с использованием здоровьесберегающих технологий.

«Здоровый ребенок — успешный ребенок» - этот принцип лежит в основе всей системы дошкольного образования, и, в частности, в формировании социальной адаптации маленького человека. Как известно, понятие здоровья физического неразрывно связано с психическим и эмоциональным благополучием ребенка и является основой правильного становления личности. Решению этой задачи способствует применение здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из понятия «образовательные технологии». Если последние, отвечают на вопрос «Как учить?», то логичным окажется ответ – так, чтобы не наносить вред здоровью учащихся.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

При построении образовательного процесса на основе этих технологий я, как учитель ОСЖ, работающий с детьми, имеющими статус ОВЗ, руководствуюсь требованиями федерального государственного образовательного стандарта, который учитывает «индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья». В соответствии с требованиями ФГОС данные технологии являются не просто отдельными методиками работы, а лежат в основе построения коррекционно-образовательного процесса, осуществляемого всеми педагогами и специалистами, работающими с детьми с ОВЗ.

Необходимость применения технологий здоровьесбережения диктуется особенностями развития детей, имеющих статус ОВЗ (интеллектуальными нарушениями). Для детей с интеллектуальными нарушениями характерны отклонения в развитии общей и тонкой моторики, внимания, памяти. Общее недоразвитие речи затрудняет общение, способствует возникновению таких психологических особенностей как замкнутость, робость, нерешительность, порождает специфические черты, как общего, так и речевого поведения, приводит к снижению психической активности. Дети, зачастую имеют сопутствующие нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, центральной нервной системы. Поэтому работа немислима без применения здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии, которые я использую, тесно перекликаются с целями и задачами каждого урока, этапа коррекционной работы и применяются с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку. Кроме того разрабатываю условия создания здоровьесберегающей среды для детей, посещающих уроки ОСЖ, а значит имеющих особые образовательные потребности. Так, например, на уроке провожу с учениками пальчиковую

гимнастику, физкультминутки, игры и упражнения на развитие внимания, памяти, на релаксацию.

В работе я применяю различные здоровьесберегающие технологии, которые можно классифицировать на несколько видов. Изучая педагогический опыт коллег, я встретила различное описание системы применения подобных технологий. Наиболее удобным считаю деление здоровьесберегающих технологий на три категории:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Пальчиковая гимнастика.

Известно, что тренировка тонких движений пальцев играет стимулирующую роль в развитии артикуляционной моторики. Поэтому в работе применяю метод биоэнергопластики – содружественное взаимодействие руки и языка. По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Суть метода биоэнергопластики заключается в том, что ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляется движение кисти. Систематически применяя данную технологию, я заметила, что у детей значительно ускорился процесс коррекции звукопроизношения. Это объясняется тем, что работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Особенно эффективен данный прием в работе с детьми с дизартрией, заиканием, органическими поражениями ЦНС. Удобен этот вид работы так же тем, что к традиционным упражнениям артикуляционной гимнастики можно подобрать движение руки и обыграть его в соответствии с темой и этапом занятия.

Гимнастика для глаз.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Кроме того гимнастика для глаз является средством профилактики нарушений зрения. При ее проведении я использую наглядный материал, обучающий показ упражнения.

Примеры:

«Веселые рыбки» - ребята, посмотрите, мы попали на морское дно. Кругом снуют маленькие рыбки. Попробуем проследить за рыбками. Следить за рыбками надо тихо, одними глазами, чтобы не спугнуть. (на кисть руки ребенку надевается «рыбка». Ребенок глазами следит за движением рыбки на своей руке, повторяя движения за логопедом)

«Путешествие по сказочной стране» - развесить в разных точках стены различные рисунки сказочных героев. И. п. - стоя. Не поворачивая головы ребенок должен найти глазами то или иное изображение, названное педагогом: «Ребята, сейчас на ковче-самолете мы полетим над сказочной страной. Посмотрите, мы видим вдалеке избушку на курьих ножках. Теперь мы видим Буратино, который шагает в школу. А сейчас наши глазки нашли Колобка, и т.д.».

Для развития зрительно-тактильной координации применяется тренажер пальцевых прописей, который представляет собой лист ватмана с нарисованными на нем яркими линиями, узорами, который фиксируется на стене или доске. Упражнения выполняются в положении телесно-моторной свободы, достигаемой в режиме телесной вертикали.

Важной сферой применения здоровьесберегающих технологий является сохранение и стимулирование психического здоровья детей. У учащихся часто наблюдается ряд неврологических синдромов, которые проявляются в нарушении произвольной деятельности и поведения детей, быстрой истощаемости, повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности. Следовательно таким детям необходимо развивать процессы саморегуляции, осознанную двигательную активность. В связи с этим применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию провожу под спокойную расслабляющую музыку.

Примером такой работы может послужить упражнение «Путешествие на облаке» - Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Также с целью релаксации применяю упражнения на растяжки и чередование мышечного напряжения и расслабления.

Психогимнастика – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети учатся управлять эмоциями. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Игры с элементами психогимнастики должны тематически совпадать с содержанием и целями урока и имеют определенную специфику организации:

1. каждое упражнение включает в деятельность фантазию, эмоции и движения ребенка так, чтобы через их единство ребенок учился произвольно действовать на каждый из элементов триады;
2. все упражнения и игры проводятся на сюжетно-ролевом содержании;
3. данные игры можно проводить для детей, начиная с трехлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

Применение динамических пауз, физминуток, коммуникативных игр. Интересно отметить, что для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу и

т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В процессе работы я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм. Примеры физминуток и динамических пауз в многообразии представлены в современной методической литературе, и подобрать ту или иную подвижную игру не представляет сложности для педагога.

Коррекционные технологии

Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики.

Развитие мелкой моторики является одной из неотъемлемых частей урока. Эти упражнения развивают движения пальцев рук, их взаимодействие, способствуют речевому развитию. Пальчиковая гимнастика позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение. Существует огромное количество игр и упражнений на развитие мелкой моторики. Все их можно условно разделить на блоки: развитие тактильных ощущений и кинестетического компонента двигательного акта, развитие кинетического компонента двигательного акта, динамическая координация движений, развитие реципрокной координации движений рук.

Кроме того использование мелкой моторики может носить еще и психопрофилактический характер. Так, например, в работе можно применять арттерапевтические техники. Данная технология стимулирует развитие мелкой моторики рук. Иначе ее называют «Живопись с помощью пальцев», такой вид работы очень благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет.

Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. В этой связи эффективным является использование кинезиологических упражнений. Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу мы начинаем с кинезиологического комплекса упражнений.

«Зеркальное рисование» - Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность

обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

Реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье учащихся. Практика показывает, что построение коррекционно-образовательного процесса на основе здоровьесбережения неизменно приводит к повышению эффективности коррекционной работы и приносит ощутимые результаты в формировании физического и психического здоровья ребенка.

В итоге у ребенка с ОВЗ формируется стойкая мотивация на здоровый образ жизни, он оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.