



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 27  
620034, г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, 29 а Тел/факс (343) 245-45-41;  
тел. (343) 245-45-41

[e-mail:mbdou27@eduekb.ru](mailto:mbdou27@eduekb.ru) сайт: <https://27.tvoysadik.ru/>

## **Здоровьесберегающие технологии в работе учителя-дефектолога**

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой

педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Наиболее актуальны вопросы здоровьесбережения для детей не только со слабым соматическим здоровьем, но и имеющие нарушение в психологическом здоровье. Эти дети нуждаются не столько в укреплении здоровья, сколько в поддержании сохранившихся функций и компенсации утерянных.

Перед коррекционной педагогической наукой и практикой стоят задачи поиска наиболее оптимальных условий обучения и воспитания детей с ОВЗ. Наличие затруднений в обучении и воспитании, говорит о том, что эти дети нуждаются в специальных, здоровьесберегающих условиях, которые должны быть обеспечены в коррекционной школе.

**Здоровьесберегающие технологии, которые могут быть использованы в работе учителя-дефектолога. Их можно выделить в три подгруппы:**

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, ритмопластика, логоритмика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика);
- технологии обучения здоровому образу жизни (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж);
- коррекционные технологии (арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая гимнастика).



**Зрительная гимнастика.** 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. По статистике 60% всех детей в возрасте от 6 до 15 лет имеют проблемы со зрением: косоглазие, астигматизм, частичная атрофия зрительного нерва и др. Поэтому детям необходима тренировка глаз для сохранения и улучшения зрения, профилактики глазных заболеваний. Для того чтобы гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей. Она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Пальминг (автор У. Бейтс) является разновидностью гимнастики для глаз и помогает им отдохнуть. Используется после зрительных нагрузок. Дети самостоятельно или с помощью взрослого растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. Упражнение с меткой на стекле (по Аветисову). Оно позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики близорукости. Ребенку предлагаем рассмотреть круг (цветок), наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом, например дом и рассказать, что он там видит.



**Дыхательная гимнастика** – система упражнений на развитие речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшают дренажную функцию бронхов, укрепляют дыхательную мускулатуру, самочувствие ребёнка становится лучше. В каждое занятие включаются упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутьё во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутьё на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.



**Пальчиковая гимнастика.** Ее цель: развивать мелкую моторику пальцев рук, координацию речи и движений. Кончики пальцев рук – это «второй мозг». Великий немецкий философ И. Кант писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. Многочисленные исследования подтвердили, что уровень развития речи зависит от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Тренировать пальцы рук можно с использованием различных предметов: прищепок, пуговиц, пробок и т.д. Используются различные упражнения графические диктанты, обводка шаблонов и штриховка изображений, работа в сухом бассейне, работа в тетрадях и др. Пальчиковые игры очень важны, так как требуют участия обеих рук, их согласованных действий, что способствует синхронной работе обеих полушарий, а значит развитию мышления.



**Артикуляционная гимнастика.** Даже самые простые движения всех органов артикуляции оказывает благотворное влияние на чёткость произношения звуков, координацию движений. Упражнения преподносятся детям в игровой форме, не утомляют детей, не вызывают негативных реакций и отказа от выполнения в случае неудачи. Например, для некоторых детей широко открыть рот и удержать данную позу – трудная задача. Это упражнение нужно связывать с определённым образом, вызывая у детей интерес, устойчивость внимания: «рыбка открывает рот и ловит корм», движения языка влево-вправо дети с удовольствием выполняют, когда даются такие задания: «собака виляет хвостиком», «лиса замечает следы» и т.п.



**Физкультминутка.** При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаются физкультурные минутки. Они проводятся в игровой форме и вызывают положительные эмоции у детей. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.



**Элементы Су-джок терапии.** Ее цель: нормализовать мышечный тонус, опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонями, дети массируют мышцы рук. Су-Джок – последнее достижение Восточной медицины. Поистине удивительные результаты даёт массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинок, прищепок, плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов. Такой массаж не только оказывает благотворное влияние на весь организм, но также помогает решать наши коррекционные задачи: активизирует мозг, развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речедвигательных анализаторов, способствует развитию речи, внимания, памяти, образного и абстрактного мышления, оптико-пространственного восприятия и мелкой моторики рук, так необходимых для успешной работы детей на уроках.



Одним из видов здоровьесберегающих технологий является **сказкотерапия**, которая является инновационным методом в работе с детьми, который, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребёнка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи: воспитательные, образовательные и развивающиеся.

Цель сказкотерапии:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- снижение импульсивности, тревоги;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом, создание игровой доверительной атмосферы в классе;
- развития внимания, восприятия, речи, воображения.

Сказка – наш друг и помощник, именно она помогает нам найти ту важную дорожку к сердцу ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

Перечень здоровьесберегающих технологий велик. Их выбор зависит от программы, по которой работает учитель-дефектолог, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетентности учителя-дефектолога, а также показаний заболеваемости детей.

При этом можно сказать, что в результате использования здоровьесберегающих технологий учителем-дефектологом у детей:

- повышается обучаемость, дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- улучшаются психические процессы (память, внимание, мышление);
- снимается эмоциональное напряжение, страхи, агрессивность и тревожность;
- развивается умение действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- обогащается положительная эмоциональная сфера;
- корректируется поведение, и преодолеваются психологические трудности.

Правильно организованные занятия учителя-дефектолога с детьми с ограниченными возможностями здоровья с применением здоровьесберегающих технологий позволяют сохранить уровень их здоровья и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем XXI века. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Таким образом, формирование здоровьесберегающей среды на занятиях зависит от грамотно организованной работы учителя-дефектолога.