

## **«Профилактическая работа по обеспечению здорового образа жизни на логопедических и дефектологических занятиях»**

Здоровьесберегающие технологии - это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Вопрос о внедрении здоровьесберегающих образовательных технологий в практику работы с учащимися с задержкой психического развития становится весьма актуальным. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач стоящих перед специалистами коррекционного блока в ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ №4».

На дефектологических и логопедических занятиях используются здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, развитие мелкой моторики, самомассаж и элементы Су-Джок терапии, логопедическая ритмика, кинезиологические упражнения.

Дыхательные упражнения играют большую роль в воспитании правильной речи. Они развивают продолжительный, равномерный выдох, формируют сильную воздушную струю, тренируют умение экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора, тренируют ситуативную фразовую речь. Параллельно с этим логопедом решается и ряд оздоровительных задач, таких как: насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов, нормализация психо-эмоционального состояния, повышение иммунитета.



Комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений зрения, позволяет снять напряжение и расслабить мышцы глаз, укрепляет мышцы глаз. Они также развивают концентрацию внимания, обеспечивают межполушарное взаимодействие, развивают навыки волевой регуляции и умение управлять движениями. Зрительную гимнастику необходимо

проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

Мелкая моторика и уровень речевого развития находятся в прямой зависимости друг от друга. Следовательно, целенаправленная работа по развитию моторики рук, напрямую влияет на речевое развитие, облегчая ребенку процесс коррекции речевых нарушений. В зависимости от поставленной цели применяются расслабляющие, статические и динамические упражнения. Эти упражнения подготавливают руку к письму, помогают снять напряжение особенно после длительной нагрузки, развивают ручную умелость.

В логопедической работе все большую популярность получают новые лечебно-оздоровительные приемы, которые обладают достаточно высокой эффективностью, безопасны и просты в применении, а так же успешно дополняют работу по коррекции речи. Сочетание таких упражнений как самомассаж, элементы су-джок терапии, с упражнениями по коррекции познавательной сферы, звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность коррекционного воздействия, повышая физическую и умственную



работоспособность.

Логоритмика как специальная наука является важной составляющей в коррекционной работе логопеда и дефектолога. Она является своеобразной формой активной терапии, средством воздействия в комплексе методик, синтезом музыки, слова и движения. Не случайно наряду с воспитательной и

коррекционной задачи выделяется оздоровительная. В результате решения именно оздоровительных задач у детей с задержкой психического развития укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений.

Любая психическая функция осуществляется совместной работой двух полушарий, каждая из которых вносит в построение психических процессов свой личный вклад. Координация и взаимодействие полушарий головного мозга-необходимым условием успешности любой деятельности. (Б.Г. Ананьев). Кинезиологические упражнения направлены на формирование и развитие межполушарного взаимодействия, развитие точности движения пальцев и способность переключения с одного движения на другое. Этот вид упражнений целесообразно использовать для активизации внимания в начале занятия, во время смены деятельности, как и динамические паузы или в конце занятия, для снятия напряжения и помощи



ребенку в переключении на другой вид деятельности.

Оздоровительные технологии в образовательном процессе внедряются в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку. Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышают результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формируют мотивацию на здоровый образ жизни.