

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 108 «Зазеркалье»
630024, Новосибирск г., Мира ул., д.39/1 e-mail: ds108nsk.edusite.ru

ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ:
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОМБИНИРОВАННЫХ
ГРУППАХ «ЗАЗЕРКАЛЬЯ»

Учитель-логопед
МБДОУ д/с №108 «Зазеркалье»
Ольга Владимировна Ворстер

г. Новосибирск 2023

Добрый день, уважаемые, коллеги! Хочу поделиться опытом своей работы в детском саду № 108 «Зазеркалье», город Новосибирск.

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

Вопрос о внедрении в практику работы логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач, стоящих перед логопедом. Для детей с нарушениями речи это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально-волевой сфере. Для детей с общим недоразвитием речи характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, таких как слухоречевая память и внимание, вербально-логическое мышление, пространственная и временная ориентировки, нарушение в артикуляционной, мелкой моторике и общей моторике. Многие дети имеют повышенную утомляемость, быструю истощаемость и лабильность эмоциональной сферы. Таким образом, здоровьесберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить результативность коррекционной работы, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей, ведь качественное развитие, обучение и воспитание детей невозможно без внимания к сохранению и укреплению здоровья.

Тенденция к ухудшению речи детей дошкольного возраста, снижение уровня коммуникативных умений и навыков (А.Г. Арушанова, О.С. Ушакова, Т.А. Ткаченко, Ю.В.Филлипова, Л.М.Шипицына) - все это определяет необходимость повышения знаний о важности коррекционно-развивающей работы и развития речи детей. Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в

себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

Авторы коррекционных методик значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с указанными речевыми патологиями нарушено (Л. С. Волкова, Бутейко К.П., В. И. Селиверстов, М. Е. Хватцев, А. Г. Ипполитова, З. А. Репина, и другие).

В связи с этим, весьма актуальным становится вопрос внедрения в практику здоровьесберегающих технологий, т.е. такой организации образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, способствует его укреплению. Новые стимулы, служат для создания благоприятного эмоционального фона, способствуют включению в работу сохраненных и активизации нарушенных психических функций.

Исходя из вышесказанного, поставила перед собой следующую цель: выявить эффективные способы использования здоровьесберегающих технологий, оптимизировать процесс коррекции речи и обеспечение оздоровления, поддержания и обогащения здоровья детей.

Для достижения поставленной цели в процессе коррекционно-развивающего обучения выделяю и решаю следующие задачи:

- Внедрение и адаптация технологии к условиям работы с детьми на логопедическом пункте в соответствии с индивидуальными, возрастными особенностями;
- Охрана нервной системы, снятие психического и нервного напряжения;
- Формирование орального праксиса;
- Совершенствование общей, мелкой моторики и зрительно – пространственного гнозиса;
- Повышение резервов дыхательной системы;
- Привлечь родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни;

- Выявление, обобщение и распространение педагогического опыта для педагогов ДОУ;

- Подготовка публикаций для печати по теме использование здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве ДОУ, семье.

Использование здоровьесберегающих технологий в моей деятельности стало перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста.

Оздоровительные технологии в образовательный процесс детского сада должны внедряться в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию, (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

Артикуляционная гимнастика включает упражнения как для тренировки

подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы.



Дыхательная гимнастика – упражнения, способствующие развитию речевого дыхания, формированию длительного, направленного выдоха.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмального – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения – выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм ребенка комплексное лечебное воздействие.



Зрительная гимнастика

Специальные упражнения для глаз, способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Упражнения зрительной гимнастики использую и как компонент общей релаксации.

Использую такой прием, как **игра с крупами** (манка, перловка, бобовые, семена). Эта игра разгружает эмоциональную сферу ребенка, создает эмоционально-радостный настрой. Также их применяю в качестве тренажера на развитие мелкой моторики, в процессе автоматизации и дифференциации звуков.



Логоритмика – широко известная и эффективная технология. В результате применения логоритмических упражнений улучшается выразительность движений, ритмичность, четкость, плавность, слитность. Это система двигательных упражнений, в которых движения рук, ног, головы, корпуса сочетаются с произнесением речевого материала. Все упражнения направлены на нормализацию речевого дыхания, формирования умения изменять силу и высоту голоса, правильное произнесение звуков и их сочетаний, умение регулировать темп речи.



Самомассаж.

Игровой массаж тоже проводится на логопедических занятиях. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребёнок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. На своих логопедических занятиях я использую самомассаж лица, самомассаж рук, самомассаж предплечья, массаж спины (дети встают друг за другом паровозиком и выполняют массаж друг другу).



Развитие мелкой моторики пальцев рук.

На развитие мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяю особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

Движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук напрямую влияет на развитие речи. Именно поэтому пальчиковая гимнастика занимает прочное место в моих занятиях с детьми.

У детей с задержкой речевого развития наблюдается плохая координация мелкой моторики пальцев рук. И как следствие – может развиваться дисграфия (нарушение письма). Развитие движения пальцев как бы подготовит платформу для дальнейшего развития речи. Сочетаю упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Стимулирую активные точки, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев.



Кинезиологические упражнения.

В своей работе использую методику, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. Кинезиология - наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи.



Кинезиологические упражнения вызывают у детей положительные эмоции. Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов, и в частности речи, играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук.

Физкультминутки.

Оздоровительные паузы – физминутки провожу в игровой форме в середине занятия.

Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.



Упражнения на релаксацию.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Такая работа проводится подгруппами под руководством психолога. Но на логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку.



Невозможно решить все коррекционные задачи без привлечения к ней работников ДООУ и родителей.

Для педагогов был проведен семинар-практикум: «Возможности логопедических занятий в формировании здорового образа жизни детей», разработаны рекомендации и картотеки по применению здоровьесберегающих технологий, представила мастер класс по теме «ЗСТ» для воспитателей коррекционных групп.

Для родителей были изготовлены памятки, буклеты: «Артикуляционная гимнастика», «Дыхательная гимнастика» и т.д. Были проведены индивидуальные и групповые консультации.

На сайте «Зазеркалье» периодически размещаю материалы по работе.

Результативность педагогического опыта.

Апробация использования здоровьесберегающих технологий в коррекционно-развивающей работе с воспитанниками с общим нарушением речи проходила с 2021 по 2023год, на воспитанниках старшего дошкольного возраста.

Опыт работы по данной теме показал, что применение перечисленных ЗСТ, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка речевой среды, неизменно приводит к повышению эффективности коррекционной работы, сохранению и развитию физического и психического здоровья ребенка (способствует решению задач гармоничного развития дошкольников более результативно и в короткие сроки, активизирует психические процессы и формирует личность ребенка в целом).

Таким образом, в результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях: повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие; дети учатся видеть, слышать, рассуждать; корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности; снимается эмоциональное напряжение и тревожность; повышается речевая активность; развиваются глазодвигательные мышцы и снимается усталость с глаз; развивается общая и мелкая моторика; формируются двигательные умения и навыки; формируется правильное речевое дыхание и артикуляционный праксис; формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу

чтения и письма; развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

Коррекционная работа на логопедических занятиях направлена не только на предупреждение и устранение речевых недостатков, но и на развитие психических процессов, что способствует подготовке детей к усвоению школьных программ по русскому языку и чтению.

Уровень результативности по коррекции звукопроизношения за последние 2 года колеблется от 80 до 90 %.

Вывод: Использование здоровьесберегающих технологий в моей деятельности стало перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии оптимизируют процесс коррекции речи детей, позволяют интереснее и разнообразнее организовывать логопедические занятия.

Произнесение звуков – это результат координированной работы всего организма, а не только артикуляционных органов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование здоровьесберегающих технологий в НОД способствует не только сохранению и укреплению здоровья детей с проблемами в развитии речи, но и улучшению адаптивных и компенсаторных возможностей детского организма.

В планах - продолжить работать по данной теме, комплексно воздействуя на ребенка для дальнейшей динамики речевого развития и внедрить в практику технологии музыкального воздействия, ароматерапию, цветотерапию.