

## Здоровьесберегающие технологии в практике работы учителя-дефектолога

Шаврина Светлана Гаврииловна, учитель-дефектолог,

ГБДОУ детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

Здоровьесберегающие технологии – это система, направленная на сохранение, укрепление и развитие духовного, эмоционального и физического здоровья детей. При этом необходимо выполнение как минимум 4 требований:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка.
2. Организация учебной деятельности.
3. Создание комфортных условий на занятии.
4. Индивидуально – дифференцированный подход.

Работа с детьми с ОВЗ должна быть динамичной, эмоционально-приятной, не утомительной и разнообразной. А это объективно подталкивает к поискам как традиционных, так и не традиционных приемов в коррекционно-оздоровительной работе с детьми. Очень важно учитывать индивидуальные особенности детей, так как каждый ребенок с задержкой психического развития воспринимает материал по – своему: один лучше запоминает услышанное, другой – увиденное, третий – проигранное. Следует так же отметить, что важно не однократное повторение излагаемого материала, иногда даже в одной той же интерпретации.

При применении в коррекционной работе с детьми здоровьесберегающих технологий учитывает следующие принципы:

- принцип доступности;
- принцип соответствия возрастным нормам;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенно наращивания оздоровительных воздействий;

Роль учителя-дефектолога дома ребенка состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста. Необходимо сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:

1. Физкультминутки
2. Пальчиковая гимнастика
3. Дыхательная гимнастика - укрепляет и оздоравливает систему дыхания, благотворно действует на нервную систему.
4. Зрительная гимнастика - Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Для того чтобы гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.
5. Самомассаж - Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему педагог.
6. Цветотерапия
7. Применение лечебных звуков
8. Кинезиологические упражнения - развитие межполушарного взаимодействия, способствующее мыслительной деятельности. Задачи кинезиологии: развитие межполушарной специализации; синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления; снижение утомляемости. Комплексы упражнений: растяжки; дыхательные упражнения; глазодвигательные упражнения; телесные упражнения; упражнения для развития мелкой моторики руки; упражнения на релаксацию.
9. Су-Джок терапия - Су – джок терапия - это одно из направлений медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа.

Направлена на стимуляцию высокоактивных точек соответствующих всем органам и системам организма, расположенных на кистях рук и стоп. На занятиях используются Су-Джок шарики, колечки, колючие валики, массажные мячики-ежики.

На основании вышеизложенного, результатом использования приемов здоровьесберегающих технологий в дефектологии является:

- развитие умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- улучшение психических процессов (памяти, внимания, мышления);
- обогащение положительной эмоциональной сферы;
- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;
- снимается эмоциональное напряжение, страхи, агрессивность и тревожность.