Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе учителя-дефектолога в детском доме

*Единственная красота, которую я знаю – это здоровье (Генрих Гейне).*

Очень эффективными в деятельности учителя – дефектолога является использование следующих здоровьесберегающих технологий:

**1.** **Дыхательная гимнастика** – система упражнений на развитие речевого дыхания.

Цель: формирование правильного 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. Каждое занятие начинается с упражнений на активизацию дыхания, на формирование стереотипа правильного физиологического и речевого дыхания. Детям предлагаются следующие задания: сдуть ватку с ладошки, выдувать мыльные пузыри, подуть в трубочку, находящуюся в воде, подуть на вертушку и т.д.

**2.** **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 заметает следы» и т.п.

**3.** **Фонетическая ритмика –** это система упражнений, в которой различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определённого речевого материала (звуков, слогов, слов или фраз). Цель: соединить работу речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики; развивать фонематический слух и использовать его в ходе формирования и коррекции произносительных навыков.

**4. Пальчиковая гимнастика.** 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. Развитие мелкой моторики является мощным тонизирующим фактором. Тренировать пальцы рук можно с использованием различных предметов: прищепок, пуговиц, пробок и т.д. Пальчиковые игры очень важны, так как требуют участия обеих рук, их согласованных действий, что способствует синхронной работе обоих полушарий, а значит развитию мышления.

**5. Точечный массаж** – это воздействие на биологически активные точки (БАТ). БАТ – это небольшой участок кожи и подкожной основы, в которых имеется комплекс взаимосвязанных микроструктур (сосуды, нервы, клетки соединительной ткани), благодаря чему здесь создаётся биологически активная зона. Она оказывает влияние на образование связей между данным участком кожи и определённым внутренним органом. Точечный массаж – это воздействие на БАТ пальцами. Детям в возрасте до 3-х лет за сеанс используют 4-6 БАТ, воздействие на точку -30 секунд, детям от 3 до 5 лет используют 6-8 БАТ, время воздействия на точку-1 минута. Принцип, по которому выбирается приём воздействий, прост: он определяется состоянием мускулатуры (гипо- или гипертонус). В работе используются 2 приёма: расслабляющий и возбуждающий.

**6. Аурикулярный массаж**– это воздействие на точки ушной раковины. Большинство учёных представляют аурикулу как эмбрион человека в перевернутом виде(мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности). Воздействуя на точки ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Данный массаж рекомендуется детям практически от рождения, так как помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Такой массаж можно применять ежедневно, его можно делать в течение дня несколько раз. Обе ушные раковины массируют одновременно указательными и большими пальцами, воздействовать следует мягко, но чувствительно, без остановок, желательно придерживаться одного ритма движений. Массаж делают до покраснения ушной раковины и появления в ней ощущения тепла.

**7. Элементы здоровьесберегающей технологии академика В.Ф. Базарного**

Занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удалённые предметы (2-3 минуты). Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

**8.** **Гимнастика для глаз.**У многих воспитанников дома ребёнка есть проблемы со зрением: косоглазие, астигматизм, частичная атрофия зрительного нерва и др. Поэтому детям необходима тренировка глаз для сохранения и улучшения зрения, профилактики глазных заболеваний. Пальминг (автор - У.Бейтс) является разновидностью гимнастики для глаз, 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 так, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Держать ладони на глазах необходимо 2-3 минуты. В это время педагог может включить спокойную и приятную музыку или прочитать потешку или стихи. Гимнастика для глаз расширяет поле зрения, улучшает восприятие и остроту зрения.

**9.** **Развитие общей моторики.**

Разработаны специальные комплексы физминуток (с 2-х лет согласно лексической теме).

**10.** **Су Джок терапия**.

Стимуляция БАТ, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения детьми по ребристым дорожкам, по дорожкам с разными наполнителями и т.д. На коррекционных занятиях происходит стимуляция БАТ, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (массажные мячики, грецкие орехи, шарики, сосновые шишки).

**11.** **Релаксация**. Релаксационные упражнения обеспечивают эмоциональное благополучие детей, снимают напряжение. Для формирования эмоциональной стабильности ребёнка важно научить управлять своим телом. С этой целью в работе используются специально подобранные упражнения на расслабление отдельных частей тела и всего организма. Например: «Представьте себе, что сейчас лето. На улице светит яркое солнышко. Поднимите руки к нему, вам тепло, приятно (расслабились). Спряталось солнышко, подул ветерок. Сожмитесь в комочек, покажите, как вам холодно( напряжение). Опять светит солнышко (расслабились). Расслабляясь, возбуждённые, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая система работы позволяет ребёнку сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Таким образом, в результате проводимой работы у детей повышается двигательная и речевая активность, развиваются двигательные функции глаз, нормализуется речевое дыхание, повышается познавательная активность, улучшается психоэмоциональное состояние и здоровье детей.

**Консультация для родителей. Факторы, влияющие на формирование прикуса**

*Далеко не все родители знают, что неправильный прикус значительно влияет на черты лица ребенка, и профилактика его аномалий должна начинаться буквально с рождения, поскольку формирование прикуса начинается задолго до того, как у малыша прорежутся первые зубки.*

**1. Соска и пустышка**

Если ребенок постоянно сосет пустышку, если он не успел расстаться с ней до 12 месяцев, когда молочные зубки уже вовсю режутся, возникает опасность формирования открытого прикуса, при котором верхние и нижние резцы не смыкаются. Щель между резцами мешает правильно откусывать и жевать, а впоследствии может сформировать и речевые нарушения. Слишком жесткая (без выпускающего воздух клапана в основании) или чересчур большая пустышка нарушает развитие челюстей. Сейчас их выпускают трех размеров – для детей до 4 месяцев, до года и до 1,5 лет. Но последними лучше не пользоваться!

Но есть профилактические соски-капельки со скошенным верхом, предотвращающие недоразвитие верхней челюсти, которое все чаще встречается у искусственников. Чтобы захватить такую пустышку, ребенок должен потрудиться – выдвинуть вперед нижнюю челюсть. А грудничкам, у которых она хорошо развита, больше подойдет соска-вишенка. Итак, если в 1-й год жизни сосание является естественной потребностью, то после 2-х лет оно уже характеризуется как психическая дисфункция, которой надо уделить особое внимание. Привычка сосания, сохранившаяся к 2-летнему возрасту, неизбежно ведет к деформации зубных дуг. При этом время критического воздействия посторонних предметов (пустышки, пальца, уголка одеяла) на формирование прикуса составляет около 6 ч. В день. Пустышка часто используется родителями для собственного покоя. Естественно, что в данном случае ребенок испытывает еще больший дефицит внимания с их стороны, а это приводит к закреплению вредных привычек сосания.

**2. Вредные привычки**

Вредные детские привычки, мешающие естественному физиологическому развитию, весьма разнообразны. К ним, помимо сосания пальцев и пустышек, относятся закусывание губ и языка, подсасывание губы или щеки, дыхание ртом и инфантильное глотание (последнее часто возникает именно в результате длительного пристрастия к пустышке).

Многие дети поступают подобным образом, когда сосредоточены на каком-то деле, расстроены, укладываются спать, а некоторые непроизвольно сосут палец и губу во сне, нанося непоправимый вред прикусу. Привычка же сосать палец иногда длится до школьного возраста, что непременно ведет к формированию серьезных челюстно-лицевых деформаций.

Покажите ребенка неврологу и ортодонту.

**3. Ребёнок не хочет жевать**

Если ребенок отказывается от твердой пищи, а требует все только протертое (к этому особенно склонны мальчики), развитие и зубочелюстной системы, и всего лицевого скелета нарушается, т.к. отсутствует необходимая для её развития нагрузка. Помимо неправильного прикуса каша на тарелке оборачивается кашей во рту – малыш плохо выговаривает согласные. Мягко, но настойчиво приучайте малыша жевать самостоятельно, предлагая ему яблоко, морковку, а вместо котлет и тефтелей – порезанное кусочками мясо.

**4. Проблемы с дыханием**

Из-за частых простуд, разросшихся аденоидов или постоянно заложенного носа малыш все время дышит через рот, а тем более похрапывает во сне? Это очень плохо – нарушается развитие нижней и верхней челюсти, они сужаются, а значит, не всем постоянным зубкам хватит места в ряду. Покажите малыша ЛОР-врачу и ортодонту. В идеале он должен осмотреть каждого малыша в 2–3 года, чтобы своевременно выявить отклонения в зубочелюстно-лицевом росте и развитии. Эти отклонения возникают также при травмах лица или при раннем удалении молочных зубов. Отсутствие зуба приведет к изменению положения соседних зубов. Они начнут смещаться в сторону удаленного зуба.

**5. Другие факторы, влияющие на формирование прикуса**

На процесс формирования прикуса также оказывает большое влияние положение головы ребенка во время сна. Не рекомендуется подкладывать под нее кулачок или подушку, поскольку избыточное давление на челюсть может привести к перекрестному прикусу. Следует избегать также запрокинутой или, наоборот, прижатой к груди головы. Длина уздечки языка в этом возрасте особенно важна, так как её укорочение может не только осложнить ребёнку освоение некоторых звуков из-за ограничения подвижности языка, но и оказать сдерживающее влияние на рост нижней челюсти.

**Рекомендации:**

Проблемы с прикусом сегодня обнаруживаются у 8 из 10 дошкольников.

Нарушения прикуса лучше всего выявлять как можно раньше – до 6 лет.

Правильный прикус важен не только для красоты, но и очень важен для здоровья вашего ребёнка.

Покажите ребёнка ортодонту. Зубочелюстные нарушения отражаются на внешности ребёнка, его здоровье, влияют на речь и умственное развитие.

Проявляющиеся в раннем возрасте нарушения развития зубочелюстной системы эффективно предотвращаются при помощи своевременной диагностики и применения предлагаемых простых мер и стандартных средств ранней профилактики.

**Цветотерапия и развитие детской речи**

Цветотерапия может оказать большое влияние на развитие детской речи. Для коррекции многих нарушений можно использовать цвет. Многие учёные исследовали свойства цвета и доказали, что различные цвета оказывают разное влияние на человека. Какие-то цвета успокаивают, способствуют приливу сил, активизируют человека; другие же цвета, наоборот, раздражают, угнетают, отрицательно влияют на эмоциональное состояние. Каждый человек воспринимает цвет по-своему. Поэтому, общаясь со своим ребёнком, необходимо понять, какой цвет ему больше нравится. Вероятно, это будет не один цвет, а несколько. Учитывайте « детский выбор» при покупке игрушек, рисовании цветными карандашами, красками, а также при покупке одежды и обуви для вашего малыша. Понравившийся ребёнку цвет может существенно ускорить развитие его речи. Учёные доказали, что цвет воздействует и на функции жизненно важных органов человека. Знаменитый русский учёный В.М. Бехтерев занимался исследованием влияния цветовых ощущений на скорость психических процессов. Он установил, что красный цвет оказывает тонизирующее действие, активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы, розовый цвет тоже тонизирует, жёлтый – цвет радости и покоя. Синий цвет успокаивает, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, но понижает аппетит. Голубой цвет оказывает тормозящее действие при возбуждении. Фиолетовый цвет угнетает, снижает настроение.

Зелёный цвет – это самый гармоничный и уравновешенный из всех цветов. Его просто необходимо использовать в повседневной жизни ослабленных детей.

Любой предмет определённого цвета, привлекающий к себе внимание ребёнка, поможет заботливым родителям получить представление о внутреннем состоянии своего малыша. Разнообразные цвета не только радуют глаз, но и несут в себе мощный оздоровительный заряд. Цвета способны влиять на наше самочувствие, настроение и могут даже лечить.

Красный цвет увеличивает количество внутренней энергии, способствует нормализации кровообращения и обмена веществ. Оранжевый цвет помогает справиться с усталостью, хандрой, депрессией, неуверенностью, тревогой и страхом. Жёлтый цвет повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Зелёный цвет способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, полезен при головокружении и нервозности, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. Он помогает развитию умственных и физических способностей. Голубой цвет успокаивает, освежает, расслабляет организм, повышает иммунитет, снимает воспаление, благотворно влияет на работу щитовидной железы. Синий цвет - помогает при бессоннице, вызывает ощущение покоя, снимает напряжение, успокаивает дыхание. Он влияет на костную систему, особенно на позвоночник.

Организовать сеанс цветотерапии может каждый из нас. Если ребёнок нервничает, то можно купить ему желтый плед. Если ваш ребёнок робок и нерешителен, либо недавно переболел, возможно, надо добавить красного в его гардероб. Ваш ребёнок быстро возбуждается и долго не может успокоиться, тогда ему подойдёт голубой цвет. Ребёнок часто кашляет – добавьте фиолетовые элементы в интерьер детской. А если ваш малыш плохо, с трудом засыпает, наденьте синюю или тёмно-голубую наволочку на подушку, поставьте лампу с синим абажуром в детской комнате – это навеет сон.

Используйте знания о цвете в повседневной жизни, во время игр с ребёнком. Именно цветовое воздействие, возможно, станет толчком в развитии речи вашего ребёнка. Цвет – это своеобразная «магическая сила», и если её использовать умело, то возможно, как считают учёные, стимулировать развитие ребёнка.