

Учитель-дефектолог  
Зяблова Е.О.

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровьесберегающие технологии – это процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом.

Учителя-дефектологи используют в своей работе здоровьесберегающие технологии, при использовании которых обучение, развитие и воспитание детей происходят не только без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению.

В своей практической деятельности я применяю различные здоровьесберегающие технологии.

#### 1. Дыхательная гимнастика.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков ниже-диафрагмального речевого дыхания. Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Правильное дыхание имеет оздоровительное значение:

- насыщение организма кислородом,
- улучшение обменных процессов,
- нормализация психоэмоционального состояния,
- повышение иммунитета.

#### 2. Развитие общей моторики.

У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Оздоровительные паузы – физкультминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, развитие координации, запоминание серии движений, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

#### 3. Развитие мелкой моторики.

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев» - сказал В.А. Сухомлинский. Учеными доказано, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует не только речевому развитию, но и формированию графических навыков.

4. Су – джок упражнения.

Су – джок терапия, разработана южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связаны с различными частями человеческого тела. На занятиях проводится стимуляция активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений: шарики, массажные колечки, колючие мячики.

5. Кинезеологические упражнения.

Это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

Упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия, способствуют развитию точности движений пальцев рук и переключения с одного движения на другое: «Кулак-ребро-ладонь», «Капитан», «Ухо-нос», «Колечки», «Ушки - рожки» и др. Нейропсихологические игры Мухаматулиной Е.А. «Попробуй повтори!» способствуют развитию внимания, пространственных представлений, улучшают реакцию. Этот вид упражнений целесообразно использовать для активизации внимания вначале занятия, во время смены деятельности, или в конце занятия, для снятия напряжения.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на занятиях, повышается работоспособность, обучаемость, улучшаются внимание, память, восприятие, отмечается повышение речевой активности. Приемы здоровьесберегающих технологий способствуют развитию двигательных умений и навыков, улучшается осанка, корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности, снимается эмоциональное напряжение и тревожность.