«Здоровьесберегающие технологии на индивидуальных занятиях

по формированию произношения и развитию слухового восприятия»

*А.Н. Стешина*

*учитель – дефектолог*

*«ГКС(К)ОУ Калужская школа-интернат №5»*

«Здоровье – это вершина, на которую человек

должен подняться сам».

И. Брехман

Цель : Обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за

период обучения в школе.

Задачи: 1.Создание здоровьесберегающей среды в образовательном

пространстве, способствующей сохранению и укреплению

здоровья учащихся, посредством внедрения нетрадиционных

педагогических технологий.

2.Формирование учебной мотивации детей.

3.Обеспечение индивидуализации педагогического процесса.

4.Выявление и реализация пространства различных видов

деятельности, способствующих коррекции произношения и

развитию слухового восприятия у детей с нарушением слуха и

речи.

5.Распространение педагогического опыта по применению

нетрадиционных здоровьесберегающих технологий по

формированию произношения и развитию слухового восприятия.

6.Повышение педагогической культуры и воспитательной

компетенции родителей, побуждение их к сознательной

деятельности по общему и речевому развитию в семье.

За годы работы в школе-интернате я изучила разные методики, способствующие развитию коммуникативной компетенции детей с ограниченными возможностями здоровья.

В своём выступлении я хочу представить «здоровьесберегающие технологии», которые использую на занятиях по формированию произношения и развитию слухового восприятия.

Уникальность этих технологий в том, что они не требуют дополнительных финансовых затрат, комплексно воздействуют на психику ребёнка, помогают создать здоровьесберегающую среду, развивают творческий потенциал всех участников педагогического процесса.

По определению всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недостатков». Не может быть у человека душевного спокойствия при проблемах с речью. Это различные комплексы неполноценности, ограничения в выборе профессии, поведенческие отклонения, недоразвитие психических процессов.

Тем более возрастают подобные проблемы, если у человека есть и недостатки слуха.

В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% учеников плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно. Это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу.

Через школу проходит всё население страны, именно поэтому с первых дней пребывания в школе важно научить ребёнка понимать ответственность перед обществом за сохранение своего здоровья. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися и их родителями, с коллегами - должен спланировать свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Существует целый арсенал путей оздоровления, проверенных временем, как традиционных, так и нетрадиционных. Проверено на практике, что эффект от их регулярного применения достаточно высок. С их помощью не только улучшаются процессы, происходящие в организме, но и повышается качество жизни человека.

На протяжении многих лет работы с детьми сталкиваешься с тем, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук (М.М.Кольцова). Выявляется следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы, если же развитие движений пальцев рук отстаёт, то задерживается и речевое развитие.

Н.А.Бернштейн указывает: «Представление, что при любом двигательном тренинге… упражняются не руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание педагогов».

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются «мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга» (М.М.Кольцова). Крайне важно учитывать благотворное влияние движений пальцев на развитие речи и других психических процессов в коррекционной практике.

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем «Сорока-Ворона…».

Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей, а сейчас уже доказано, что и положительно влияют на развитие детской речи. Такой метод называется **биоэнергопластика –** это содружественное взаимодействие руки и языка. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику, ускоряет исправление дефектных звуков у детей.

**Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?**

1.Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что **в конечном итоге, стимулирует развитие речи.**

2.Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка.

3.Ребёнок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.

4.При выполнении пальцами упражнений и сопровождении их короткими стихотворными строчками **речь ребёнка становится более чёткой,** **ритмичной, яркой.**

5.Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.

6.У ребёнка развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.

7.В результате освоения всех упражнений кисти рук и **пальцы приобретут** **силу, хорошую подвижность и гибкость, разовьют точную координацию** **движений.**

В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с 3-х месячного возраста. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Кроме того очень полезно перед пальчиковой гимнастикой провести массаж пальцев рук.

Мы помещаем массируемый палец в кулак другой руки и крутим, тянем-вытягиваем обрабатываемый палец. Обработав каждый палец одной руки, примемся за другую. Хочу обратить ваше внимание, если ещё совместить такой массаж с произнесением определённых целительных звуков, то это уже будет оздоровительная практика, практика поддержания работы некоторых жизненно важных внутренних органов. *(См. приложение: слайд №11-12)*

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

* Забираем в кулак большой палец и массируем его, крутя и вытягивая.

Для усиления воздействия на селезенку и поджелудочную железу произносим целительный звук. Из-за близкого расположения и взаимосвязи этих органов, их зачастую рассматривают как единое целое. Поэтому упражнение поддерживает и тот, и другой орган.

Знатоки этой оздоровительной практики сравнивают целительный звук селезенки и поджелудочной железы с совиным криком: Х-У-У-У-У-У.

Массаж большого пальца воздействует на нервные окончания, расположенные в нем, так, что позволяет расслабиться, преодолеть беспокойство и волнения.

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ.

Работая с указательным пальцем, воздействуем на легкие. Указательный палец обхватываем пальцами другой руки. Массируем его, крутя и вытягивая.

Если есть намерение усилить оздоравливающее воздействие на легкие, произносим целительный звук легких. Воздух на выдохе выходит между зубами. Выдыхаем, легко произнося звук С-С-С-С-С. Звук почти неслышен.

* СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ

Работаем с третьим пальцем руки, воздействуя на сердце. Средний палец обхватывают пальцы другой руки. Обрабатываем весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутим и вытягиваем. Даосы верили, что, укрепляя сердце, мы можем удалить из него ненависть, жестокость и несправедливость. Во всяком случае, с этими состояниями можно бороться при помощи несложного массажа среднего пальца.

Вместе с массажем пальца выполняем и целительный звук, поддерживающий сердце: Х-А-У-У-У-У-У-У. Звук произносим едва слышно.

* БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЕЦ

Работаем с безымянным пальцем, воздействуем на печень. Безымянный палец обхватывают пальцы другой руки. Воздействуем на весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутим и вытягиваем. Массаж, как верили даосы, удаляет злость из его пристанища — печени.

Усиливая воздействие на печень, используем целительный звук печени. Глаза широко открыты, с медленным выдохом едва слышно произносим: Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш. Теперь, желая справиться с приступом злости, работаем с безымянным пальцем одной руки, затем другой.

* МИЗИНЕЦ

Пятый палец руки, как мы уже говорили, связан с почками. Массируя мизинец, укрепляем их, а кроме того, избавляемся от страха. Мизинец обхватывают пальцы другой руки. Воздействуем на весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутя и вытягивая. Вместе с болезненными ощущениями, если они есть, из почек под воздействием массажа и целительного звука уходят всевозможные страхи.

Усиливая воздействие на почки, используем целительный звук почек: Ч-У-Э-Э-Э-Й. Теперь, когда вы чувствуете приступ страха, вы знаете: нужно хорошенько промассировать мизинец, и всё вам будет нипочем!

* Если вас смущает необходимость произносить непривычные звуки, оставьте их и делайте только массаж пальцев.

Все органы, ткани и функционирующие системы организма человека, находясь в неразрывных взаимосвязях, представляют собой единое целое. В связи с этим ни одна проблема, в том числе и касающаяся речи, не может быть рассмотрена как процесс локальный. Устраняя с помощью массажа произошедшие изменения, можно содействовать ликвидации первичного патологического процесса и восстановлению нормального состояния организма.

В.А.Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Отсюда понятно, как важно научить приёмам *массажа и* *самомассажа рук* самого ребёнка и его родителей. Самые элементарные из них: рука ребёнка лежит на столе, второй рукой он массирует её сам или взрослый от запястья к локтю, вначале поглаживанием, затем пощипыванием / напр., «Гуси травушку щипали, громко весело кричали: Га-га-га!»/, те же движения с другой рукой. Затем рука меняет позицию, ставя её на локоть, и снова от запястья к локтю массирующие движения.

Следующим этапом на коррекционных занятиях - работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата, которая проводится в форме артикуляционной гимнастики. Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. *(См. приложение: слайд №15-25)*

При отборе материала надо соблюдать определённую последовательность, идти от простого к сложному. Проводить их нужно эмоционально в игровой форме, например, «Сказка о Весёлом Язычке».

Основной орган артикуляционного аппарата - язык. Массаж язычных мышц, имеющих сложное строение, производящих тонкие, точные движения в процессе артикуляции, является наиболее сложной процедурой. Кроме того, выполнение массажных движений на языке, как правило, вызывает неприятные ощущения у массируемого. Массаж мышц языка будь - то классический, рефлекторно-сегментный или осуществляющийся пальцами рук требует от логопеда предельной точности движений, аккуратности и определенной корректности.

Массаж (классический) мышц языка лучше проводить циклами в 10-20 процедур. Конфигурация зонда должна точно соответствовать выполняемому массажному приёму. Технически приспособление должно удовлетворять следующим требованиям: не вызывать непривычных и неприятных тактильных ощущений, устойчиво фиксироваться во рту, не заполнять всю полость рта и не мешать свободным движениям языка (М.А. Пискунов).

Курс рефлекторно-сегментного массажа по методике Ю.В. Микляевой включает от 7 до 10 процедур. Эффективность такого массажа объясняется тем, что при определённой последовательности воздействий происходит стимуляция речевых центров головного мозга посредством активизации нервной проводимости двигательных и чувствительных путей, идущих от рецепторов мышц языка к зонам головного мозга. Кроме того, учёными отмечено, что стимуляция периферических звеньев речедвигательной системы с помощью массажных приёмов способствует функциональному и анатомическому дозреванию её корковых отделов.

Некоторые логопеды осуществляют массаж пальцами рук. Наиболее удобным для ребёнка положением является положение лёжа. При этом следует особо следить за чистотой рук, воздействие осуществлять через стерильные салфетки.

Несколько лет тому назад мне попалась в руки очень интересная статья, в которой был описан самомассаж мышц языка покусыванием. *(См. приложение: слайд №13-14)*

В своей работе я использую именно такой массаж, потому что и классический массаж и рефлекторно-сегментный должны проводить дипломированные медицинские работники, отлично знающие строение данного органа.

Приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

1.«Поглаживание языка губами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

2.«Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.

3. «Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

4. «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

5.«Жевание языка»

|  |
| --- |
|  |

Ещё одной из нетрадиционных форм воздействия на организм человека является *массаж*, который играет особо важную роль при паретичности (неподвижности мышц) артикуляционной и мимической мускулатуры, свойственной большинству детей с речевой патологией. Педагогические методы воздействия на логопата далеко не всегда достигают цели и решают все проблемы. В результате же массажа усиливаются мозговое кровообращение, крово и лимфоток, в результате чего улучшается протекание и формирование многих психических процессов (памяти, внимания и т.д.), вызывается общее оздоровление, гармонизируются все процессы, происходящие в организме.

В результате массажа в организме возникают различные реакции. Они не являются самостоятельными, а представляют собой генерализованную реакцию рефлекторного характера, благодаря которой происходит мобилизация защитных и приспособительных сил организма, приводящих к нормализации его функции при самых различных нарушениях, в том числе и речевых. Массаж можно делать всем детям с расстройством речи. Тем же, которые с наибольшим трудом поддаются коррекции педагогическими методами, он просто необходим. Массажем, в зависимости от методики воздействия и выбора приёмов, можно изменять функциональное состояние центральной нервной системы. Одни приёмы (поглаживание, лёгкое растирание) действуют на человека успокаивающе, другие (глубокое растирание, разминание, ударные приёмы) вызывают возбуждение. Короткий энергичный массаж возбуждает, а длительный спокойный вызывает торможение в нервных центрах и даже сон. При проведении массажа необходимо помнить, что нельзя допускать болевых ощущений, так как они могут вызвать неприятные вегетативные реакции, сопровождающиеся повышением содержания адреналина и сахара в крови, артериального давления и свёртываемости крови.

*Основные приёмы массажа:*

1)поглаживание

2)растирание /разминание/

3)вибрация

4)поколачивание

После каждого приёма проводится лёгкое поглаживание.

Так как мы используем на уроке компьютерные технологии, отдых глазам ребёнка просто необходим. Важна профилактическая мера - зрительная гимнастика.

Через 6-8 минут от начала работы с компьютером, проводится непродолжительная гимнастика – около одной минуты. Она проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребёнок поднимает глаза кверху и, представив летящую бабочку, следит за её полётом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы – двигаться должны только глаза. *(См. приложение: слайд №26-39)*

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое моргание глазами.

Глаза – это окна печени. Делая эти упражнения, мы тем самым влияем на желчные протоки и на саму печень.

Наш урок делится на две части. Первую половину урока мы проводим в работе над формированием произношения, а вторую над развитием слухового восприятия со звукоусиливающей аппаратурой, без неё и ещё ребёнок слушает шёпотную речь. И, конечно, сняв аппарат, ребёнок должен адаптироваться к слушанию без аппарата. И на этом этапе мы проводим массаж ушных раковин, так называемый аурикулярный массаж.

Большинство ученых представляют ушную раковину как эмбрион человека в перевернутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности). Данный вид массажа очень эффективен, так как при этом информация с периферии идет непосредственно в ствол головного мозга и далее в его кору, минуя сегментарный аппарат спинного мозга. Массаж может быстро повысить тонус состояния нервной системы, снять утомление, мобилизовать работоспособность всего организма, активизировать работу мышц речевого аппарата. Он показан детям практически от рождения, т.к. помогает работать всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. (*См. приложение: слайд №40-45)*

Аурикулярный массаж целесообразно начинать с мочки уха, продвигаясь к вершине ушной раковины и повторяя этот приём несколько раз. Затем массируют противозавиток, сначала по верхней, потом по нижней его ножке, далее массируют и раковину, и тыльную сторону аурикулы.

После массажа самой ушной раковины надо хорошо отмассировать козелок и прилегающую к нему область. / Козелок регулирует функцию надпочечников и укрепляет нос, горло, гортань, вследствие чего отступают простуда, насморк, кашель, аллергия/. Затем 2-3 раза поглаживают сверху вниз кожу перед козелком. Массаж заканчивается загибанием аурикул вперёд, а потом их резко отпускают. Замечено, что улучшение гибкости ушной раковины способствует общему укреплению здоровья. Массаж следует продолжать до покраснения ушной раковины и появления в ней ощущения тепла (примерно 2-3 минуты).

1.  Перетереть ушные раковины сверху вниз и снизу вверх.

2.  Захватить кончиками пальцев мочки ушей и потянуть их вниз. Повторить 5 раз. На мочке уха расположены зоны миндалин, полости рта, верхней и нижней челюстей. Поэтому упражнение полезно для активизации мышц артикуляционного аппарата.

3.  Массаж козелка. Ввести указательный палец в наружное слуховое отверстие и прижать кпереди выступ ушной раковины, слегка надавливая на него в течение 30 с. Упражнение помогает при насморке, кашле, осиплости голоса.

4.  Массаж противозавитка. Прижать указательным пальцем противозавиток, т.е. выступ сзади наружного слухового прохода. Массировать его сверху вниз 30 с. Упражнение благоприятно сказывается на звучании речевого голоса.

Довольно трудно поддерживать в порядке такой труднодоступный орган, как внутреннее ухо. Как сделать так, чтобы не потерять слух? Как укрепить внутреннее ухо? И опять я обращаю ваше внимание на даосскую методику; научимся бить в <Небесный барабан>. Постукивание - замечательная практика. В чем же суть воздействия этого упражнения? Такой массаж вызывает вибрацию кости. Вибрация, в свою очередь, стимулирует внутреннее ухо, укрепляет нервную систему. *(См. приложение: слайд №46-47)*

Упражнение также тренирует вестибулярный аппарат, как это ни фантастично звучит. Оно воздействует на те области головного мозга, что ведают координацией движений, равновесием. Это упражнение необходимо выполнять ежедневно. Это - небольшой, но важный шаг к молодости и здоровью.

Вначале растираем ладони до такой степени, чтобы они стали горячими. Ладонями накрываем уши, пальцы направлены к затылку. Кисти рук располагаем так, чтобы средние пальцы легли на основание черепа и были направлены друг к другу. Указательные пальцы поместим поверх средних.

Теперь попробуем постукивать указательными пальцами, как молоточками, по затылочной области (там, где основание черепа). Проверьте себя: звук постукивания должен быть достаточно громким. Если это не так, возможно, не очень плотно прикрыты уши.

***Заключение***

Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

*Литература:*

*Архипова Е. Ф.* Методы коррекции речевого и психического развития у детей с церебральным параличом в раннем возрасте: Кн. для логопеда, воспитателя, родителей детей с ДЦП. - М., 1997.

*Белая Н.А.* Массаж лечебный и оздоровительный. — М., 1998.

*Белякова Л. И., Дьякова Е.А.* Логопедия: Заикание. — М., 1998.

*Блысина И.В., Ковшиков В.А.* Массаж в коррекции артикуляторных расстройств. — СПб., 1995.

*Бортфельд С.А., Рогачева Е.И.* Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе. — Л., 1986.

*Васичкин В. И.* Сегментарный массаж. — СПб., 1997.

*Вербов А. Ф.* Лечебный массаж. — М., 1997.

*Дедюхина Г. В., Могучая Л.Д., Яньшина Т. А.* Логопедический массаж и лечебная физкультура с детьми 3 — 5 лет, страдающими детским церебральным параличом. — М., 1996.

*Левченко И.Ю., Приходько О. Г.* Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. — М., 2001.

*Мастюкова Е.М., Ипполитова М.В.* Нарушение речи у детей с церебральным параличом. — М., 1985.

*Недорезова Е. П.* Методическое руководство по вопросам речевых патологий у детей с врожденными расщелинами нёба и губы. — М., 1995.

*Новикова Е. В.* Зондовый массаж: коррекция звукопроизношения: Наглядное практическое пособие. — М., 2000.

*Приходько О. Г.* Особенности логопедической работы при дизартрии с детьми, страдающими ДЦП и другими видами неврологической патологии // Развитие и коррекция. — 1999. — Вып. 5.

*Рогачева Е. И., Лаврова М. С.* Лечебная физкультура и массаж при детских церебральных параличах. — Л., 1977.

*Семенова К.А., Махмудова А. М.* Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных ДЦП. — Ташкент, 1979.