

Семинар-практикум

« Использование современных инновационных технологий в развитии и коррекции обучающихся с интеллектуальными нарушениями и обучающимися с инвалидностью».

Тема сообщения: Инновационные здоровьесберегающие технологии в развитии и коррекции детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями)

*Кутырева Ирина Леонидовна, воспитатель
ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай*

***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»
Ж.-Ж. Руссо***

Здоровье - одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом.

При обучении детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) в школе интернате, требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Поэтому вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического здоровья позволят предотвратить или минимизировать эти вторичные по своему характеру нарушения.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранения здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. (Слайд 1)

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. (Слайд 2)

Здоровье сберегающие технологии делятся на три группы

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технология обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии (Слайд 3-4)

Виды современных здоровьесберегающих технологий, подходящих для применения в обычных условиях моего класса, группы, применяемых в процессе обучения детей:

Артикуляционная гимнастика. (Слайд 5)

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

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.

Пальчиковая гимнастика:

- ✓ Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- ✓ Помогает развивать речь;
- ✓ Повышает работоспособность головного мозга;
- ✓ Развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- ✓ Развивает тактильную чувствительность;
- ✓ Снимает тревожность.

Для формирования тонких движений пальцев рук ежедневно провожу пальчиковые игры, сопровождаемые чтением стихов, которые создают благоприятный фон, обеспечивают хорошую тренировку пальцев, учат улавливать ритм речи. В классе имеются картотеки пальчиковых гимнастик. Кроме этого для тренировки тонких движений пальцев рук использую разнообразные упражнения без речевого сопровождения.

Цепочка.

Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

Пальчики перебираем. И цепочку получаем.

В своей работе для развития мелкой моторики использую методику Марии Мотрессори. Застегивание пуговиц, одевание, шнуровка обуви, плетение косички всегда вызывали трудности у обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), так как у таких обучающихся мелкая моторика развита очень слабо. (Слайд 6)

Арт-терапия с использованием песка (Слайд 7)

В ходе арт-терапии обучающимся не нужно использовать сложные слова и фразы, чтобы описать своё состояние, а само творчество является для них понятным и знакомым видом деятельности. Использование песка позволяет создавать картины даже не имея особых навыков (в отличии, например, от рисования красками или аппликаций), а также легко вносить изменения в готовую работу в любой момент времени. На сегодняшний день в своём классе групповую и индивидуальную арт-терапию использую как для решения широкого спектра проблем (например тревожность, травматические переживания, нарушение поведения), так и для организации развивающих занятий для обучающихся.

Играя с песком, обучающиеся, прежде всего, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук. Пальчики ребят ощущают мелкие частицы песка, его шероховатость и теплоту или прохладность, сухость или влажность. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти.

Дыхательная гимнастика (Слайд 8)

- ✓ Способствует развитию и укреплению грудной клетки.
- ✓ Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- ✓ Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

Например:

Упражнение « Наклоны»: Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Гимнастика для глаз (Слайд 9)

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот такие чудеса.

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.
Нарисуем букву о получается легко
Вверх поднимем, глянем вниз,
Вправо, влево повернем,
Заниматься вновь начнем.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Самомассаж (Слайд 10)

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. В своей работе применяю следующие виды самомассажа:

- самомассаж лицевых мышц;
- самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный массаж
- массаж ушных раковин.

Основные приемы массажа:

поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

- Для снижения тонуса мышц– основные движения поглаживание, растирание, движения выполняются в медленном темпе.
- Для активизации работы мышц – основные движения растирание, разминание, движения выполняются в быстром темпе.

Самомассаж

- ✓ Учит детей сознательно заботиться о своем здоровье;
- ✓ Является профилактикой простудных заболеваний;
- ✓ Повышает жизненный тонус у детей;
- ✓ Прививает им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Оздоровительный массаж «Здоровячки».

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем!
Ну-ка, дружно, не зевать!
1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди!
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим.
Потянулись – выше, выше!

Стопотерapia

В своей работе при посещении **Сенсорной комнаты** с обучающимися моего класса применяю тактильную дорожку, она полезна детям для развития тактильных ощущений, т. к. ходьба по разным участкам поверхности дорожки здоровья обеспечивает последовательное воздействие на биологически-активные зоны подошвенной части стопы.

- Развивает чувство равновесия;
- Способствует профилактике плоскостопия;
- Стимулирует рефлекторные зоны стоп и укреплять своды стоп.
- повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

Релаксация (Слайд11)

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

- ✓ Учит детей расслабляться
- ✓ Способствует концентрации внимания

- ✓ Помогает снять напряжение
- ✓ Снимает возбуждение

Упражнения на расслабление различных мышц тела.

«Придуманная страна»- сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать, что вам хочется. (Далее можно описать различные объекты). Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. (Воспитатель предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запоминать их)

Психогимнастика

(Слайд 6)

Психогимнастика – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Пример: Игра ***Корабль и ветер***»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

Пребывание обучающихся на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Мои ребята, любят спортивные и подвижные игры, эстафеты, проводимые мной на прогулках («Мяч в кольцо», «Охота на лис», «Высекалы», «Картошка», «Веселые старты» и другие), а так же провожу различные воспитательские часы по темам здоровьесбережения. **(Слайд 12)**

При работе с детьми по всем оздоровительным технологиям стараюсь создать комфортный психологический климат и эмоциональный настрой детей, стараюсь соблюдать все санитарно - гигиенических требования. **(Слайд 13)**

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. **(Слайд 14)**