

Растим детей здоровыми

Здоровьесберегающие технологии по развитию речи в ДОУ и дома

учитель-логопед
Аронова Наталья Михайловна

Оглавление

О наболевшем....3

Умные пальчики....3

Послушный ветерок....5

Травушка-муравушка лечебная моя....7

Сам себе доктор. Массаж, самомассаж и закаливание....8

Главные достоинства Су-Джок терапии:....10

Глазки тоже нуждаются в ласке....11

Сказка лечит....13

О наболевшем

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения является показателем устойчивого развития нации. Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу врачей, учителей, родителей и поэтому очень много внимания удаляется сохранению здоровья молодого поколения.

За последние 10 – 15 лет

- На 8,1% снизилось число здоровых детей;
- На 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям;
- Число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и среди контингента детей, поступающих в школу, они составляют около 10% (по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН).
- На первом месте болезни органов дыхания (44,8%).
- На втором месте – органов пищеварения (6%)
- В среднем по России у 10% детей (от 0 до 14 лет) снижены показатели физического развития (по данным А.Е.Агапитова).
- Около 7% дошкольников и младших школьников страдают ожирением.

Правильно звучит фраза «Береги здоровье смолоду». Она отражает необходимость укрепления и сохранения здоровья у детей с первых дней жизни. Растить детей здоровыми, развитыми, эмоциональными – задача любого дошкольного учреждения, родителей и общества в целом.

Этой книгой я хочу помочь родителям сохранить и укрепить здоровье своих малышей в ходе совместной с логопедом коррекционной работы по преодолению трудностей в их речевом развитии.

Умные пальчики.

Издавна было замечено, что дети, у которых не достаточно развита речь, хуже справляются с заданиями по изобразительной деятельности. В чём же связь развития речи ребёнка с его успехами в изодеятельности? Около трети всей двигательной проекции в головном мозге занимает проекция кисти руки, расположенная близко от речевой зоны. Понятно, что тренировка движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие речевой активности ребёнка. Для определения уровня развития речи с детьми двух лет проведите такой эксперимент: попросите ребёнка показать один пальчик, два пальчика, три пальчика. Если ребёнок не говорит, то и пальцы у него напряжены, сгибаются и разгибаются все вместе или наоборот, вялые, «ватные», не делают отдельных движений. Эти дети будут испытывать затруднения на занятиях по изобразительной деятельности, а в



последующем и при письме. В ходе эволюции человека движения руки, её пальцев, тесно связывались с речевой функцией.

Сначала общение происходило с помощью жестов. Постепенно жесты стали сочетаться с возгласами, выкриками. Прошли тысячелетия, пока развилась словесная речь, но она ещё долго была связана с жестикуляторной деятельностью. Движения пальцев рук постепенно совершенствовались. Из поколения в поколение человек выполнял руками всё более тонкую работу. В связи с этим увеличивалась проекция кисти руки в мозге человека. Таким образом, развитие функции руки и речи у человека шли параллельно.

Примерно таков же характер развития речи ребёнка. Сначала развиваются движения пальцев руки. Когда они достигают достаточно точности, начинается интенсивное развитие речи.



Работу по тренировке пальцев можно начинать с детьми 6-7 месяцев. В этот период делают массаж, сгибание-разгибание пальцев.

Детям дошкольного возраста для развития мелкой моторики зачастую предлагают:

- мозаику;
- пористые губки (сжимать – разжимать);
- клубочки ниток (для наматывания);
- пособия по застёгиванию пуговиц;
- наборы верёвочек для завязывания и заплетания;
- различные пособия со шнуровками;
- палочки (выкладывать узоры) и многое другое.

Более эффективным не только в развитии движений руки, но и в закаливании является методика криотерапии.

Криотерапия – контрастная терапия.



Это воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно. От холода происходит сокращение мышц, а от тепла – расслабление. Сократительная способность мелких мышц кисти возрастает. Движения пальцев рук начинают формироваться в большем объёме, улучается импульсация, в кору головного мозга подаются направленные сигналы, вследствие чего, лучше развивается двигательная зона.

Всё это способствует совершенствованию более тонких движений кисти руки, ведёт к выполнению чётких движений при изодеятельности и, как следствие, улучшает процесс развития речи.

Методика проведения криотерапии.

Проведение криотерапии не требует специального оборудования. Для её проведения необходимы кусочки льда, которые заранее готовят в «шашечках» или подставках от шоколадных конфет.

Криотерапия проводится в три этапа.

1.Лёд высыпают в большую миску. Ребёнок перебирает руками лёд (начинают с 10-15 секунд). Затем разогревают руки на горячей грелке (тазу с тёплой водой или пластиковые бутылки с горячей водой). Снова опускает руки в лёд. Криоконтраст проводят три раза. Затем насухо вытирают руки полотенцем.

2. После криоконтраста проводят растяжки с каждым пальцем правой и левой руки (приведение большого пальца связано с зоной мышления). Затем проводится любая пальчиковая гимнастика.

3. Развитие тактильной чувствительности:

- растирание в руках шишек, шариков, пробок от пластиковых бутылок. Собрать шишки в одну посуду, а шарики в другую и т.д.;
- поглаживание карточек, обтянутых разным по качеству материалом (шёлк, шерсть, ситец, буклированная ткань, крупный наждак);
- развитие тактильной чувствительности с помощью щётки с жёстким ворсом.

Необходимо помнить и о противопоказаниях.

Нельзя проводить криотерапию детям с:

- эписиндромом;
- миопатией (наследственное заболевание);
- очень гибким детям.

Осторожно применять криотерапию с:

- длительно и часто болеющими детьми;
- гипервозбудимыми детьми.

Послушный ветерок.



Одно из направлений коррекции речи – развитие дыхания. В дошкольном возрасте дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. В интернете очень много упражнений на развитие речевого дыхания. Я хочу вас познакомить с очень эффективной методикой по развитию дыхания и оздоровлению детей.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает при лечении целого спектра недугов (хронические заболевания носовых пазух, бронхов, лёгких, болезни сердца, заболевания неврологического характера), усиливая при этом результативность

медикаментозных методов лечения. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма, гимнастика также способствует исправлению нарушений осанки у детей за счёт активности в процессе выполнения упражнений. Активизируется и кислородный обмен. С помощью этой гимнастики можно лечить заикание у детей.

При её использовании эффект усиливается благодаря созданию дополнительного сопротивления как дыхательным мышцам, так и потоку воздушной струи.

Советую вам провести с детьми такие игры-упражнения «Насос», «Полочка», «Кошка», «Обними плечи».

При проведении этих упражнений детям даётся установка – делать шумный вдох носом при проведении движений, а выдох произвольный.

«НАСОС»: Ноги на ширине плеч. Руки на уровне пупка. Наклоны на вдохе поочерёдно к левой (8 раз) и к правой (8 раз) ноге. Вдох шумный, на выдохе считаем до 8. Возьмите в руки свёрнутую газету или палочку и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны вперёд делаются ритмично и легкою. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

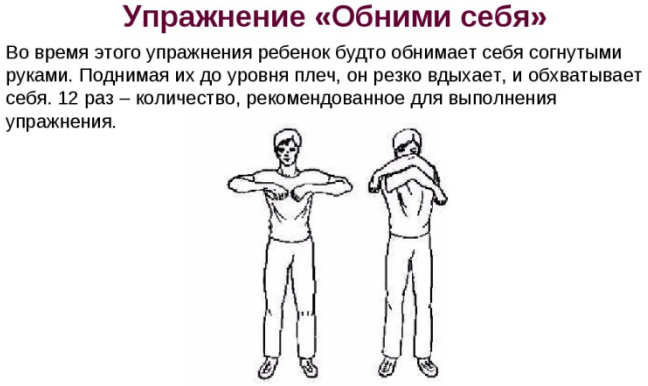


«КОШЕЧКА»:

И.П. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Ступни ног в этом упражнении не должны отрываться от пола. Делайте лёгкую присядь и одновременно поворот туловища вправо и резкий короткий выдох. Затем та же присядь с поворотом влево и такой же короткий и резкий вдох носом. Вправо – влево. Вдох – выдох. Поворот делается только в талии. Делать от 6 до 12 движений.

«ОБНИМИ СЕБЯ»:

И.П.Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. Одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не накрест), ни в коем случае их не менять (всё равно, какая рука сверху – правая или левая). Широко в стороны не раздвигать и не напрягать.



«ПОЛОЧКА». Руки на уровне плеч, согнуты в локтях. Кисти прямые. На вдох – руки «полочка» сдвигаются, на выдох – раздвигаются. Чередовать руки: одна выше, другая ниже

Требования к занятиям по развитию дыхания:

* Выполнять упражнения каждый день по 3-6 мин, в зависимости от возраста детей.

* Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.

* Заниматься до еды.

*Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.

Рассматривая физиологическое дыхание как один из факторов здоровьесбережения ребёнка, а речевое – как фундамент для формирования устной речи, вы можете удовлетворить потребности детей в:

- двигательной активности вне занятий,
- закрепить у детей у детей энергетически экономный тип дыхания, который лежит в основе речевого дыхания;
- обеспечить комплексное развитие всех систем, отвечающих за речевое высказывание.

Травушка-муравушка лечебная моя.

Фитотерапия **–** лечение с помощью лекарственных растений. Она имеет глубокие корни, как в нашей стране, так и за рубежом. «Важно привлечь внимание родителей к необходимости использования лекарственных растений как эффективного лечебного и профилактического средства при различных речевых аномалиях и для повышения умственной работоспособности, восстановления мышечного тонуса».



Особенно эффективна фитотерапия при различных формах дизартрии и неврозоподобном заикании.

Родителям детей-дизартриков рекомендую:

- при спастической форме использовать настои из скорлупы кедровых орешков, из цветков календулы, семян укропа. Хороши ванны из настоя чебреца, отвара свежих пихтовых веток. А так же сбор трав: лист брусники 50г, тысячелистник 50г, зверобой 50г, клевер 50г (1 ст. л. на стакан воды, кипятить 5 мин, затем настоять 30 мин, процедить. Выпить за 2 раза после обеда и перед сном.)
- при паретичной форме дизартрии хороший эффект дают настой из женьшеня обыкновенного, Марьина корня, гречихи посевной. А также сбор трав: душица 40г, зверобой 10г, василёк луговой, соцветия 20г, зоря лекарственная 20 г. 1 ст л. смеси на стакан воды, кипятить 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Выпить за день в 3-4 приёма, до еды.

При неврозоподобном заикании советую родителям использовать сборы лекарственных растений, обладающих противосудорожным и успокаивающим действием.

- *сбор №1:* вереск обыкновенный 40 г, сушеница топяная 40г, пустырник пятилопастный 40г, язвенник многолистный 40г, валериана корень 40г.
1 с.л. смеси заварить 0,5л кипятка, настаивать 8 часов, процедить и выпить за день в 4-5 приёмов перед едой и перед сном.
- *сбор №2:* шиповник плоды 60г, чернобыльник 60г, вереск обыкновенный 40г, подмаренник настоящий 40г, пшеница широколистая 40г. 1с.л смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30мин, процедить и выпить за день в 4-5 приёмов, за 10-15 мин до еды и перед сном.

Сам себе доктор. Массаж, самомассаж и закаливание.

Массаж – всем с детства знакомо это слово. Даже малыши нередко испытали его на себе. Но далеко не всем знакомы виды массажа, способствующие развитию речи, мышления, внимания, повышению работоспособности. Сейчас я вас с ними познакомлю.

Аурикуломассаж

Аурикуломассаж- это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма(от лат Аурикула-ухо).



Учеными установлено, что на ушной раковине находится около 170 биологически активных точек.

Как вы считаете, на что похожа ушная раковина человека? Ушная раковина похожа на свернутого калачиком спящего ребенка. Мочка - голова.

Польза такого массажа:

- помогает улучшить работу мозга
- улучшает кровоток во всем организме
- помогает поднять бодрость духа
- укрепляет иммунитет

Как часто делать массаж?

Оптимально 2-3 раза в день утром и вечером, полезно перед сном.

Есть разные техники, они могут помочь как релаксации, так и тонизированию организма.

Подготовка к массажу:

- вымыть руки и уши, хорошо вытереть
- сесть удобно
- разминать до покраснения ушей, до легкого покалывания.

Проведение массажа

1.Быстро загнуть ушные раковины к лицу и резко отпустить (2 раза).
2.Поглаживающие движения ушных раковин по часовой стрелке и против часовой стрелки (10-15 сек).
3. Оттягивание мочек ушей вниз (15-20 сек).
4. Массирующие движения мочек ушей по часовой стрелке и против часовой стрелки (20 сек).

5. Большой палец поставить в слуховое отверстие, указательный – под козелок. Резко сжимать козелок (20 сек).
6. Массирующие и сжимающие действия на противокозелок (20 сек).
Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей, для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

Во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста, применяется ***методика пальцевого массажа и самомассажа.***

Японский учёный Намикоши Токухиро считает, что «массаж каждого пальца положительно влияет на определённый орган»:



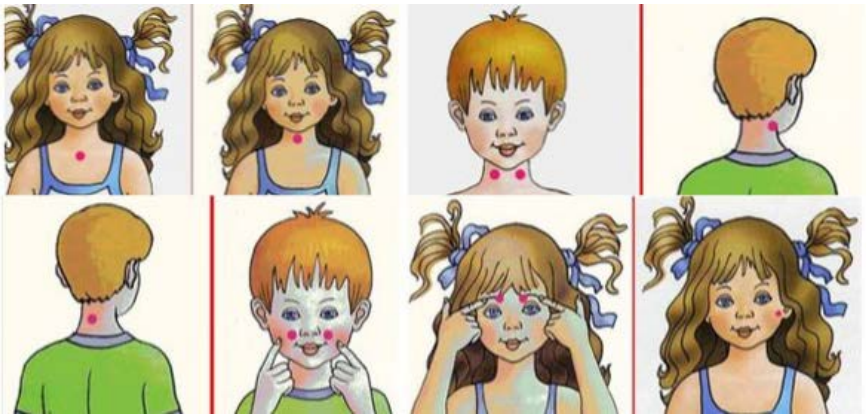
- массаж большого пальца – повышает активность мозга;
- массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу;
- массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника и стимулирует развитие речи;
- массаж безымянного пальца – стимулирует печень;
- массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом:

- работа рук способствует психическому успокоению (перебирание круп и вязание на спицах);
- предотвращает развитие утомления в мозговых центрах (перебирать в руках грецкие орехи);
- способствует возникновению успокаивающего эффекта (потирание ладоней).

Если дети волнуются при речи и вертят в руках предметы, не следует их выхватывать из рук – так организм ребёнка сбрасывает возбуждение.

Японский учёный Йосиро Цуцуми разработал *систему упражнений для самомассажа:*



1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, а затем медленно поднимаются к основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми рифмовками.
2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс»: их нужно вертеть в руках, щёлкать по ним пальцами, «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки-отверстия.
3. Массаж грецкими орехами: катать два ореха между ладонями, прокатывать один орех между пальцами, удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук.
4. Массаж шестигранными карандашами**:** пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживать в определённом положении в правой и левой руке.
5. Массаж «чётками». Перебирание чёток развивает пальчики, успокаивает нервы. Перебирание сочетают с проговариванием слогов и слов с автоматизируемым звуком.

Для развития речевой сферы ребёнка используется ***Су-Джок терапия.***
В исследованиях южнокорейского учёного профессора Пак Чже Ву, разработавшего Су-Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека). «Эти лечебные системы созданы не человеком – он только их открыл, а самой Природой. Вот в чём причина её силы и безопасности».



Поэтому, определив нужные точки в системах соответствия, можно качественно развивать и речевую сферу ребёнка.
Главные достоинства Су-Джок терапии:
Высокая эффективность. При правильном применении выраженный эффект наступает уже через несколько минут или часов.
Абсолютная безопасность применения. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред – оно просто неэффективно.
Универсальность метода. С помощью Су-Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.
Доступность метода для любого человека. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

Простота применения. На кистях и стопах располагаются высокоактивные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Из всех частей тела человека кисть наиболее похожа на него по форме. Всё тело целиком проецируется на кисть. При этом большой палец соответствует голове, ладонь туловищу, большой и безымянный палец соответствуют ногам, а указательный и мизинец – рукам.

В коррекционной работе важное значение придаётся развитию подвижности органов артикуляции, (особенно при дизартрии, когда наблюдается снижение подвижности языка, переключения артикуляционных укладов), совершенствованию дыхания (особенно при заикании) и работы голосовых связок. Су-Джок терапия помогает в активизации точек, отвечающих за данные части артикуляционного аппарата.



Для того чтобы найти лечебную точку соответствия органа, нужно знать, как проецируется тело на кисть. Затем, равномерно надавливая в предполагаемой зоне спичкой или тупой палочкой, можно определить точное расположение точки соответствия. На предполагаемые точки нужно надавливать с равной силой и, что очень важно, не слишком сильно. *Лечебная точка проявит себя в том, что в момент надавливания не неё появляется двигательная реакция (незначительное болевое ощущение).* Для достижения коррекционного эффекта необходимо правильно её стимулировать (пальцы руки, особенно среднего и безымянного пальцев) с помощью шарика и эластичного кольца. Для стимуляции речевого развития необходимо массажировать пальцы 1-2 минуты ежедневно. Массаж кольцом проводится до покраснения пальцев и появления ощущения тепла.

Глазки тоже нуждаются в ласке.

У детей старшего дошкольного возраста увеличивается познавательная активность, продолжительность занятий во время пребывания в детском саду и дома, а ввиду этого несколько снижается двигательная активность. Вместе с тем, глаза только начинают приспосабливаться к возрастающей зрительной нагрузке. В школе нагрузки



ещё увеличиваются. Из 1 миллиона относительно

здоровых детей, приходящих в 1 класс, уже через 9 месяцев у каждого четвёртого из них врачи фиксируют отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, а у каждого 10 – нарушение зрения..

В.Ф.Базарный, доктор медицинских наук, провёл обследование полутора тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста. Выяснилось, что «2/3 детей склоняли голову над столом значительно ниже допустимого предела (расстояние глаза-тетрадь-книга составляло 20 см и меньше)». В школьной практике учителя планируют и учитывают умственные нагрузки – объём письменных работ, число примеров, задач, а физические компоненты (работа мышц) остаются вне поля зрения. Такой односторонний подход к организации учебного процесса способствует утомлению, задержке развития, а порой и к потере здоровья ребёнка. Значит, заботиться о зрении детей необходимо ещё перед поступлением в школу.

В современную жизнь активно вошли компьютеры и разнообразные гаджеты, много времени дети посвящают просмотру телевизора. А это негативно сказывается на их здоровье, в частности, снижается зрение.

С целью профилактики и предупреждения нарушений зрения родители тоже должны проводить *гимнастику для глаз*.

- Сидя за столом, расслабиться и медленно поводить зрачками сначала влево до отказа, потом вправо (3 раза).
- Медленно переводим взгляд вверх до отказа, затем вниз (3 раза).
- Медленно вращаем глазами сначала влево, затем вверх, затем вправо, затем вниз до отказа (3 раза).
- Трем ладони одна о другую до тех пор, пока они не станут горячими. Затем ладони плотно прикладываем к глазам и держим так 3-5 сек.

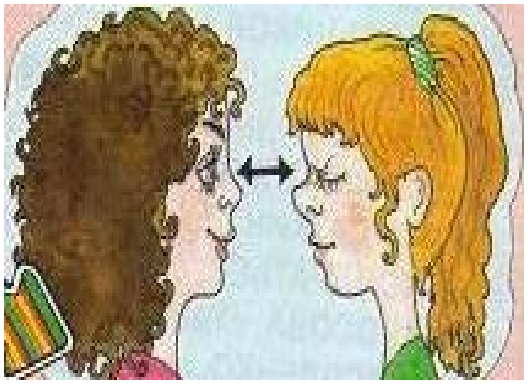
Упражнения для глаз:



- «*ВРАЩАЛОЧКА*» - Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.
- «*ВО ВСЕ СТОРОНЫ*» - Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх – вниз, вправо – влево. По 10 – 15 раз.



- «*ПАЛЬЧИК*» - Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.
- «*КТО ТАМ?*» - Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то



очень удивились. Повторите это еще раз.

- «*МОРГАЛОЧКА*» - «*СОН*» - А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать. Подумайте о чем-нибудь очень приятном.

Сказка лечит.



С каждым годом в дошкольных учреждениях появляется всё больше детей эмоционально неустойчивых (агрессивных или наоборот замкнутых и мало контактных). Дети, чаще испытывающие отрицательные эмоции, стремятся к более узкому кругу общения, в отличие от сверстников, склонных к положительным переживаниям. Дошкольный возраст – уникальный период для приобретения свойств личности. Сказкотерапия – лечение сказками с целью изменения эмоционального состояния и поведенческих факторов, а также для поднятия самооценки.

Следовательно, сказкотерапия направлена на улучшение психического здоровья детей.

Прочитайте ребёнку сказку. Побеседуйте по её содержанию. А потом обыграйте её вместе со своими домочадцами. И ребёнку и вам это будет полезно. Малыш очень рад любому общению с вами, а тем более, игре в сказку. Во время обыгрвывания обращайте внимание на положительные и отрицательные моменты в сказке и обязательно акцентируйте внимание ребёнка на том, что добро всегда побеждает зло.



Применять сказкотерапию можно 1 раз в 1-2 недели. Длительность 25 минут и более (зависит от возраста и возможностей

детей).

Но при использовании сказкотерапии нельзя забывать о правилах её проведения:

1. Необходимо достаточно много места для проведения таких занятий.
2. В процессе занятий детям даётся возможность говорить о своих ощущениях,
3. Текст сказки создаёт атмосферу таинственности. Сказки можно упрощать и сокращать в зависимости от возможностей детей и коррекционных целей и задач.
4. Все атрибуты сказок можно варьировать, заменять, усложнять или упрощать в зависимости от индивидуальных особенностей детей и наличия материала.
5. Велика роль ведущего (взрослого), от него зависит атмосфера, настроение и внимание детей.
6. При усталости детей занятие можно мягко остановить (Волшебная сила сказки иссякла, продолжать путешествовать будем в следующий раз).

Если в ходе использования сказкотерапии, ослабленный и заторможенный ребёнок приобретёт уверенность в себе, то в более короткие сроки будет проходить постановка и автоматизация звуков. Он будет способен к усвоению большего объёма информации.



Если у сверхспокойного ребёнка проснулся живой интерес, и развилась его чувствительность, то у дошкольника станет меньше проблем при введении звуков в спонтанную речь.

Если ребёнок приучился осознавать то, что видит и слышит, если он пытается определить характер того, что чувствует, то его возросшая чувствительность поможет в развитии фонематического слуха. Большинство детей легче начинают дифференцировать сходные по звучанию и артикуляции звуки, чувствовать ритм слова, его мелодию и структуру.

А это и является целью работы по развитию речи малыша!

Удачи вам, взрослые, в работе по укреплению здоровья ваших детей!

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!