


Использование здоровьесберегающих технологий при дистанционной логопедической работе с детьми с ТНР

О.Н. Медкова, Л.Ю. Исакова
учителя-логопеды МАДОУ №214
г.Кемерово



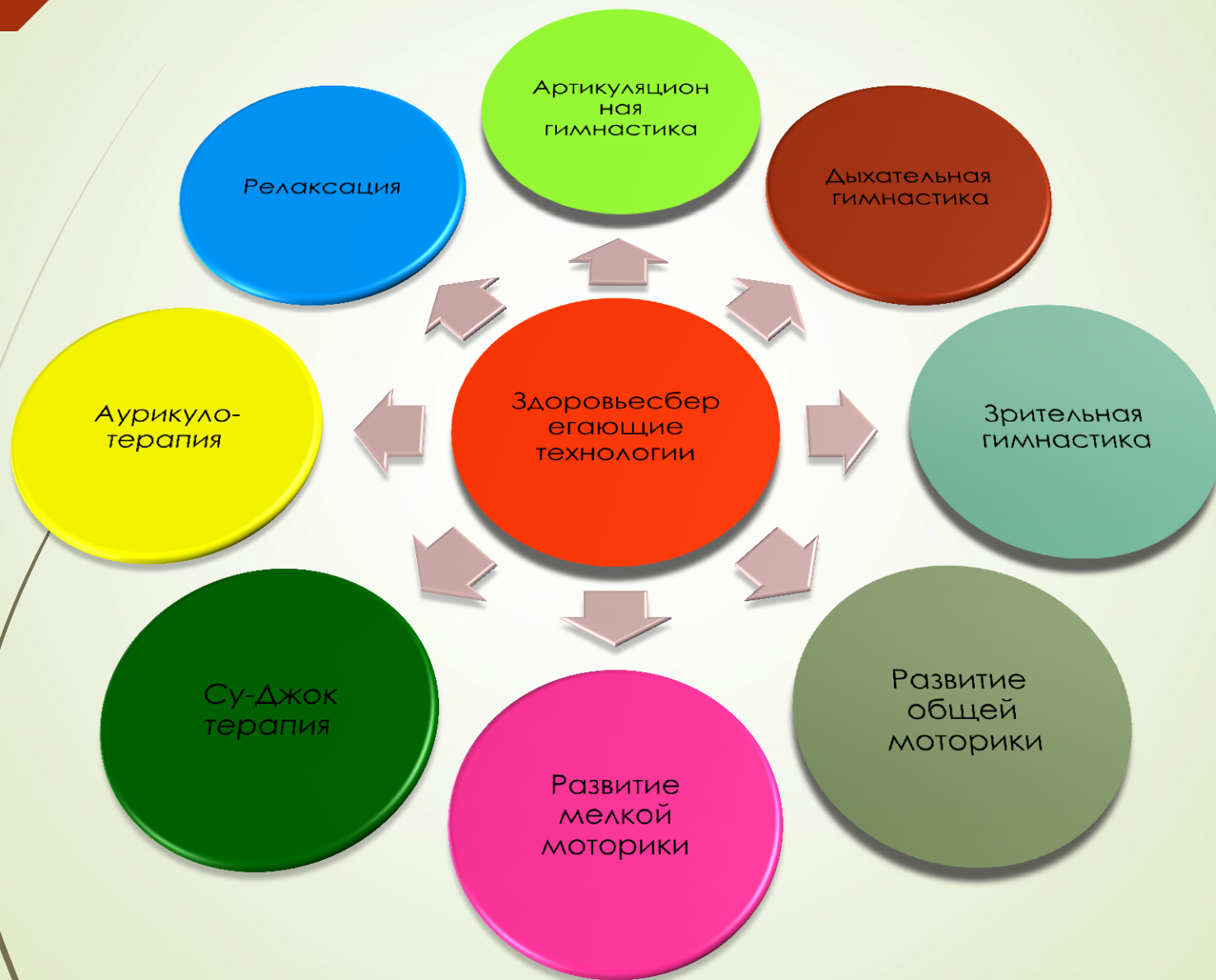
«Здоровьесберегающие технологии» - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.


Цель технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретениевалеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенно наращивания оздоровительных воздействий;
- принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.






Здоровьесберегающие технологии можно применять дистанционно, чтобы ребенок не потерял сформированные навыки и умения.


Сейчас из-за вынужденного дистанционного общения с миром дети стали больше времени проводить за компьютером. Чтобы уменьшить негативные воздействия на дошкольников, необходимо помнить о требованиях санитарного законодательства.

Некоторые родители радуются, если их ребенок подолгу сидит перед экраном телевизора, компьютера или телефона. В это время ему не нужно уделять внимание, и родители могут заняться своими делами. Кроме того, часто кажется, что просмотр передач идет на пользу ребенку, потому что в это время он узнает что-то новое, развивается, познает мир. Но статистика неутешительна.



По данным ВОЗ, за последние годы количество людей с нарушением зрения значительно возросло. Во всем мире от нарушения зрения страдают около 300 млн человек, из них 19 млн — это дети. Еще 40 млн не видят вовсе. Если срочно не принять меры, то в ближайшие 10 лет нарушения зрения коснутся более чем 70% населения России.

Снижение зрения в нашей стране наблюдается у каждого второго жителя, в том числе и у детей. Так, уже в первый класс с близорукостью приходят 5% детей, к 11 классу их становится 25–30%, а к окончанию вуза — уже 50–70%.



Первый негативный фактор — необходимость долго смотреть на объекты, расположенные на малом расстоянии от глаз. Когда мы смотрим вдаль, наш глаз отдыхает. Хрусталик, который отвечает за преломление световых лучей, отраженных от предмета, при взгляде вдаль напряжен в меньшей степени.

Второй негативный фактор — световое излучение от экрана телевизора, компьютера или телефона. Так же, как переизбыток солнца пагубно влияет на глаза, и для защиты от него придумали солнцезащитные очки, так и излишек экранного излучения может навредить глазам. Долгое воздействие прямого излучения от экранов может даже привести к необратимому поражению сетчатки.

Правила онлайн-жизни дошкольников

Продолжительность разовой работы за компьютером ребенка 5 лет не должна превышать 10 минут, и 15 минут для детей 6 лет. Не рекомендуется пускать дошкольника за компьютер больше двух-трех раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также рано утром и перед сном.

Перед тем как проводить онлайн-занятия с дошкольниками, проконсультировать родителей относительно безопасности таких уроков. И в большей степени проводить занятия с родителями, которых можно обучить тому, как работать с детьми.

Поведение, показывающее утомление:

1. Ребенок трогает лицо руками, сосет палец, дергает ногами, гримасничает, кричит.
2. Отвлечение, разговоры, переключение внимания на другие предметы, отказ от продолжения работы.
3. Полное утомление: туловище наклонено набок, ребенок откинулся на спинку стула, упирается коленями в край стола.
4. Нервно-эмоциональные реакции: крик, подпрыгивания, пританцовывание, истерический смех.

Речевое дыхание у дошкольников 5–7 лет с речевыми нарушениями **характеризуется:**

- малым объемом легких и слабой дыхательной мускулатурой;
- слабым вдохом и выдохом, что ведет к тихой, едва слышной речи;
- неэкономным и неравномерным распределением выдыхаемого воздуха (в результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом, нередко из-за этого он не договаривает конец слова или фразы);
- неумелым распределением дыхания по словам (ребенок вдыхает в середине слова);
- торопливым произнесением фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием»;
- слабым выдохом или неправильно направленной выдыхаемой воздушной струей, которая, в свою очередь, приводит к искажению звуков.

Три основных направления воздушной струи:

1. Воздушная струя направлена **прямо по центру языка:**

для губно-зубных (в, в', ф, ф'), заднеязычных (к, к', г, г', х, х'),

переднеязычных (т, т', д, д'), свистящих (с, с', з, з', ц).

2. Воздушная струя направлена **по центру языка вверх:**

для произнесения шипящих (ш, ж, щ, ч) звуков и вибрантов (р, р').

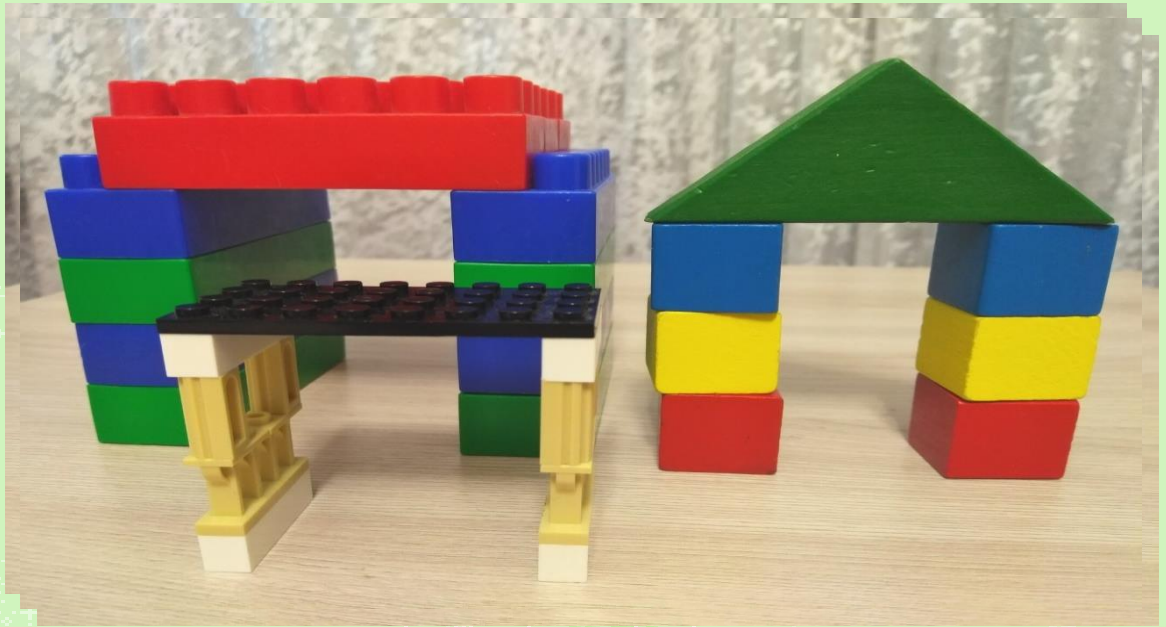
3. Воздушная струя направлена **по боковым краям языка:**

для произнесения смывно-проходных (л, л') звуков.



Требования к выполнению дыхательных упражнений:

- Заниматься до еды, в хорошо проветренном помещении.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- Нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.
- Обращается внимание на то, чтобы ребенок производил вдох глубоко и спокойно, через нос. Выдох через рот должен быть легким, плавным, длительным, экономным, без напряжения.
- Не надуть щеки. Можно придерживать щеки руками для использования тактильного контроля. На начальных этапах можно использовать зеркало для привлечения зрительного контроля.
- Выдыхаемый воздух не задерживать.
- Упражнения могут выполняться под счет.
- Не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.







Комплекс массажа БАТ,

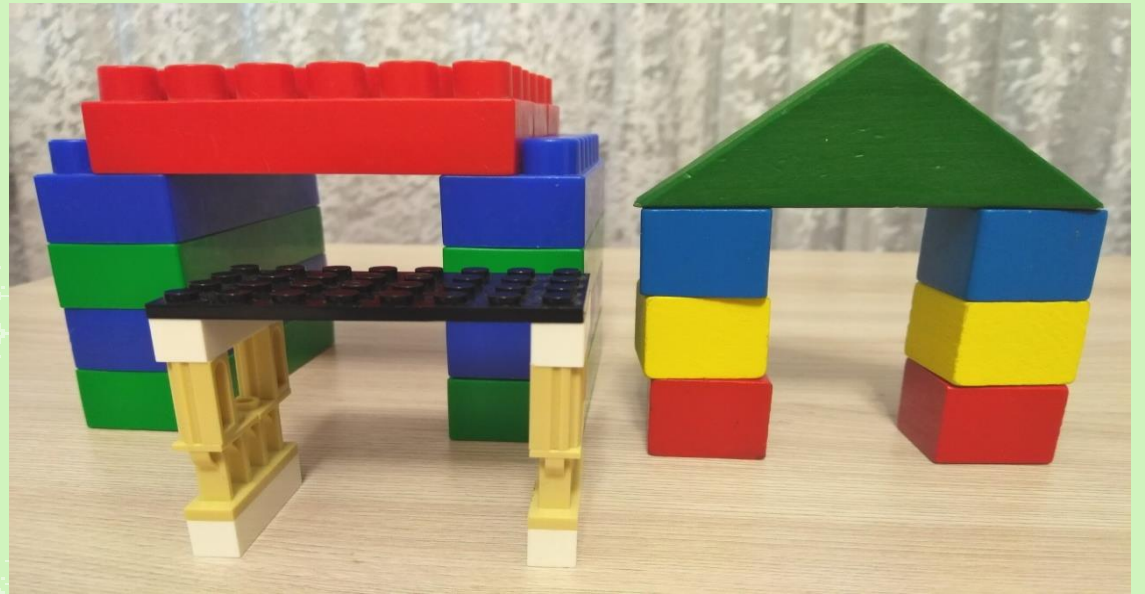
способствующий нормализации носового дыхания:

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям.
2. Постукивать по крыльям носа.
3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи.
4. Сделать “курносый нос”, потряхивая кончик носа указательным пальцем

Комплекс массажа БАТ,

способствующий снятию напряжения с мышц артикуляционной мускулатуры:

1. Одиночная точка под носом в верхней трети вертикальной борозды по верхней губе.
2. Одиночная точка в центре подбородочно-губной складки.
3. Парные точки снаружи от угла рта на 1 см на вертикальной линии от зрачка.



Нарушения в развитии детей

- нарушения слухоречевой памяти и внимания;
- нарушения артикуляционной, общей и мелкой моторики;
- недостаточная сформированность словесно-логического мышления;
- нарушения пространственной и временной ориентировки;
- повышенная утомляемость, быстрая истощаемость;
- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- несформированность целенаправленных действий.

Приёмы и методы здоровьесбережения

1. Применение психологических средств и методов.
2. Использование компенсаторных возможностей организма.
3. Развитие мелкой моторики.
4. Гимнастика для глаз.
5. Артикуляционная гимнастика.
6. Дыхательная гимнастика .
7. Динамические паузы в сочетании с речевым материалом, физминутки.
8. Релаксация.

Артикуляционная гимнастика

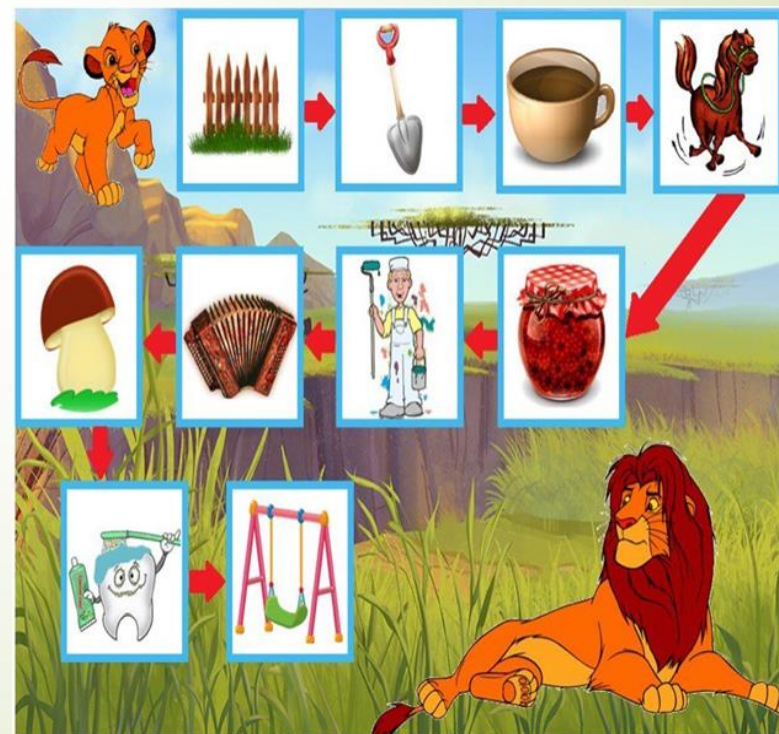


- это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе
- оказывает общеукрепляющее воздействие;
- нормализует тонус, эластичность и сократительную способность мышц;
- восстанавливает иннервацию органов артикуляционного аппарата (проведение нервных импульсов от центрального речевого аппарата (головного мозга) к периферическому);
- оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему.



Нетрадиционные и игровые формы выполнения артикуляционных упражнений

• Логопедические "бродилки"



СОНОРНЫЕ ЗВУКИ



ШИПЯЩИЕ ЗВУКИ





АРТИКУЛЯЦИОННАЯ
ГИМНАСТИКА
со сладостями




Сенсорно-интегративная артикуляционная гимнастика

по Лынской М. И. как прием нейростимуляции

Набирает популярность теория «сенсорной интеграции», разработанная западным психологом, специалистом по детскому развитию Джин Айрес. Её теория основана на системном подходе к функционированию мозга и помогает понять связь процессов обработки сенсорной информации с поведением и обучением ребёнка.

Отечественный логопед Лынская М. И. адаптировала метод сенсорной интеграции к решению речевых задач в работе с детьми, имеющими речевые нарушения и разработала метод сенсорно-интегративной логотерапии.

Важно отметить, что в работу включаются все сохранные анализаторы – тактильные, слуховые, зрительные, вкусовые, обонятельные.



Таким образом, выполняя «вкусные» упражнения, решаются следующие задачи:

- активизируется небно-глоточное смыкание, что способствует устранению гиперназализации;
 - растягивается подъязычная связка («уздечка») , позволяя выполнять артикуляционные движения с большей амплитудой;
 - дифференцируется носовой и ротовой выдохи, что положительно влияет на длину и силу фонационного выдоха;
 - улучшаются показатели координации, точности, темпо-ритмические характеристики артикуляционных движений, что способствует улучшению четкости произношения;
 - повышается качество обратной связи от артикуляционных органов, что способствует преодолению диспраксии.
- Весь материал для проведения занятий индивидуален.

Сенсорный поднос
(пример оформления и наполнения)



Соломка (съедобные палочки), мелкий мармелад и мармелад-лапша, печенье и орехи, зерна кофе, чупа-чупс, сушки-малютки, баранки и т.д.
При отсутствии противопоказаний (отсутствии аллергии) их удобно использовать для отработки некоторых артикуляционных упражнений





Семейный логопед
<https://ok.ru/semeinillogoped>



Несколько примеров упражнений для сладкоежек:

1. Положить за щеку кусочек яблока, ягоду, изюм и перекатывать его из одной щеки в другую.
2. Приклеить к нёбу кусочек ириски, а малыш должен поднять язык вверх и отлепить ее.
3. Намазать губы ребенка любым сладким джемом, вареньем, повидлом и попросить ребенка облизать это языком.
4. Слизывать с тарелки языком мед, варенье, сметану, сгущенное молоко (как киска/собачка моет миску).
5. В углубление «чашечки» языка (на «дно») капать из пластиковой пипетки что-либо сладкое, класть кусочки цукатов, сухих завтраков, кондитерской посыпки (попросить ребенка удерживать язычок с предметом несколько секунд, не шевеля).
6. Погонять языком крошки печенья, шоколада, изюм, цукаты, забивая гол (упираясь кончиком языка то в одну, то в другую щеку).

Упражнения с чупа-чупсом



Сжать чупа-чупс губами и удерживать его 5-10 секунд.

Удерживая чупа-чупс губами, подвигать палочкой сначала сверху вниз, затем из стороны в сторону.




Двигать чупа-чупс по средней линии языка от кончика к корню и обратно (5-10 раз).

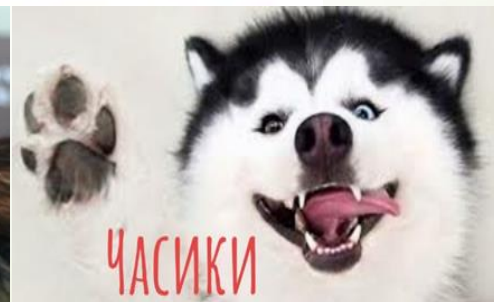








Приоткрыть рот, слегка разведя губы в улыбке, сделать «чашечку». Положить в «чашечку» леденец и попробовать удержать леденец только языком.

Зверогимнастика

 Татьяна Ткаченко
29 мар в 17:02

🔥 ПРЕДЛАГАЮ ФЛЕШМОБ! 🔥 ЗВЕРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ЯЗЫКА
Мотивируем детей!
Добавляем ваши зверо - фото!
Название и идея: ОЛЬГА КИРЬЯН!





Ссылка на музыкальный видеоряд артикуляционной «зверогимнастики» (страница Веретенчевой Марины)

https://www.instagram.com/p/B3j8H65IA3I/?utm_source=ig_web_copy_link

Упражнения с твердым шариком (бусиной)

Диаметр шарика - 2-3 см, длина веревочки - 60 см, веревочка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

Двигать шарик языком по горизонтально натянутой на пальцы обеих рук веревочке вправо-влево.

Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает свободно).

Толкать шарик языком вверх-вниз, веревочка натянута горизонтально.

Язык - «чашечка», цель: поймать шарик в «чашечку».

Ловить шарик губами, сильно выталкивая его.

Поймать шарик губами. Максимально сомкнуть губы и перекачивать шарик от щеки к щеке.

Произносить скороговорки с шариком во рту, удерживая руками веревочку

Примечание: Во время работы логопед держит веревочку в руке.

Шарик должен быть индивидуальным.



Артикуляционные упражнения с ложкой

Чайную ложку зажать в кулаке и приставить к уголку рта, толкать языком в вогнутый бок ложки влево-вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.

Толкать ложку языком в вогнутую часть вверх и вниз.

То же самое, но толкать ложку в выгнутую часть.

Язык – «лопаточка». Похлопать выгнутой частью чайной ложки по языку.

Толчками нажимать краем ложки на расслабленный язык.

Ложку выгнутой частью плотно прижать к сложенным в трубочку губам и производить круговые движения по часовой и против часовой стрелки.

Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью ложки производить круговые движения вокруг губ по часовой и против часовой стрелки.

Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и производить похлопывания по щекам снизу вверх и сверху вниз.


Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и наоборот).



Биоэнергопластика

Соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кистей рук.





Применение здоровьесберегающих технологий в коррекционной логопедической работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижается уровень заболеваемости;
- повышается работоспособность, выносливость;
- лучше развиваются психические процессы;
- улучшается зрение;
- формируются двигательные умения и навыки, правильная осанка;
- развивается общая и мелкая моторика;
- повышается речевая активность;
- развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала;
- увеличивается уровень социальной адаптации.

Рекомендаций логопедам для организации дистанционной работы:

1. Оцените возможности.

Убедитесь, что родители имеют техническую возможность перейти на дистанционные занятия — должно быть необходимое оборудование (компьютер или планшет), программное обеспечение (программы Skype или Zoom), выход в интернет. В случае, если такой технической возможности у семьи нет, можно провести консультирование, используя программы WhatsApp или VIBER.


2. Определите цели.

Чего вы хотите от дистанционного консультирования? С какими категориями пациентов и с какими нарушениями развития можно и нужно заниматься дистанционно? Будете ли Вы взаимодействовать с родителями и как? Родители могут сами на какое-то время выступать в качестве педагога, помогая вам дистанционно взаимодействовать с воспитанников, или вы будете просто консультировать родителей, а заниматься они будут самостоятельно, присылая вам видеоотчеты.

3. Адаптируйте консультирование под возраст и диагноз ребенка.

Для начала сведите к минимуму изучение нового материала. Заранее подготовьте наглядный материал, выберите доступный и комфортный для вас и ребенка формат показа его во время занятия.

Важно иметь в запасе достаточное количество заданий, чтобы иметь возможность их менять. Продумайте роль родителей в занятии. Обязательно записывайте занятие, чтобы позже пересмотреть видео и проанализировать свои ошибки.



4. Подкрепляйте занятие домашними заданиями.

Проверяйте, как ребенок усваивает материал и динамику его движения. Желательно предлагать родителям выполнять домашнее задание с ребенком, чтобы иметь возможность закрепить результаты. Периодически можно организовывать консультационные этапные видеоконференции с родителями, на которых разобрать успехи и трудности ребенка в овладении материалом.

5. Эффективность работы.

Одно из условий эффективной удаленной коррекционной работы — частая смена видов деятельности и много практики. Детям сложно воспринимать и усваивать большой объем информации или длительное время выполнять одно задание, сидя за компьютером.

6. Помните об обратной связи.

Обратная связь позволяет контролировать процесс коррекционной работы, эмоциональное состояние и включенность ребенка.

К компьютерным играм надо подходить избирательно. Большая часть игр направлена на развитие психических процессов. Они являются базой для развития речи и поэтому их можно успешно использовать в коррекционной работе с детьми с ТНР.





Литература:

1. Гуськова А. А. Развитие речевого дыхания детей 3–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2011.
2. Косинова Е. М. Артикуляционная гимнастика. — М.: ЭКСМО, 2007.
3. Лынская М. И. Сенсорно-интегративная артикуляционная гимнастика: Комплексы упражнений для преодоления артикуляционной апраксии у детей дошкольного возраста. — М.: ПАРАДИГМА, 2016.
4. Синицына, И. Ю. Буду чисто говорить [Текст]: логопедическое пособие в стихах / И. Ю. Синицына — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
5. Янушко Е. Развитие речевого дыхания. Практическая психология и логопедия. — 2009. — № 3.
6. http://nmc-kem.ru/text_v_novosty/2019-2020/sbornik_2_chast.pdf



**Спасибо
за внимание!**