Использование здоровьесберегающих технологий в работе логопеда.

Из опыта работы учителя-логопеда гимназии №1 г. Жуковского

Коломиец Анастасии Михайловны.

Актуальность проблемы.

Одной из наиболее острых проблем современной школы является проблема сохранения здоровья учащихся.

Результаты изучения здоровья детей, обучающихся в начальной школе, проводимые различными организациями (Всемирная организация здравоохранения, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Российский центр оздоровления детей, Российская академия медицинских наук), говорят о том, что в период обучения в школе, особенно в начальной, основные показатели здоровья детей снижаются.

Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.

Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4,5 раза - опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое - болезни почек и мочевыводящих путей.

Школьники 7-8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10-11 лет - 3 диагноза, 16-17 лет - 3-4 диагноза, а 20 % старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, монотонность, статичные формы организации, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, трудности в организации правильного питания не только в школе, но и дома, неблагоприятная экологическая ситуация и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей.

В связи с этим особую актуальность приобрела проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования особого отношения к нему как к самостоятельной ценности. Школа должна взять на себя неоценимую по значимости работу по формированию и сохранению физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся, разработку технологий здоровьесбережения и отработку методов и приемов, которые дадут нам гарантированный результат по сохранению и улучшению физического, душевного и социального благополучия детей.

Логопедия - важное звено цепи здоровьесберегающих технологий. Логопеды по специфике своей работы сталкиваются с детьми уже имеющими различные нарушения здоровья и развития. Исправлению речевого дефекта и коррекции психического и физического состояния ребенка поможет использование здоровьесберегающих технологий. Все систематически проводимые на занятиях упражнения, связанные с речью, с двигательной активностью, комплексно воздействуют на коррекцию устной и письменной речи, на психофизическое развитие младших школьников.

Учитывая актуальность проблемы здоровьесбережения, ведется постоянный поиск методов оздоровления детей при проведении логопедических занятий. Выбранные способы и приемы деятельности должны быть эффективными, несложными в применении, обеспечивать максимально полный охват нуждающихся и в то же время не нарушать учебного - коррекционного процесса. Ниже приведены некоторые методы, отвечающие данным требованиям, которые могут быть использованы на логопедических занятиях.

Мелкая моторика.

В настоящее время рядом исследователей (М. И. Кольцова, Е. И. Исенина, А, В. Антакова-Фомина и др.) доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи. А сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН РФ установили, что развитие тонких движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга.

Территория проекции кисти и особенно большого пальца в передней и задней

центральных извилинах коры больших полушарий мозга имеет почти такую же протяженность, как все остальное тело! Тренировка пальцев рук влияет на созревание речевой функции неслучайно. В лабораторном электрофизиологическом исследовании, проведенном Т.П. Хризман и М.И. Звонаревой, было обнаружено, что когда ребенок производит ритмические движения пальцами, у него резко усиливается согласованная деятельность лобных и височных отделов мозга. Так как у правшей в левой лобной области находится двигательная речевая зона, а в левой височной области - сенсорная речевая зона, оказалось, что если ребенок производит ритмические движения ( разгибания и сгибания ) пальцами правой руки, то в левом полушарии мозга у него возникает усиление согласованных электрических колебаний именно в лобной и височной зонах. Движения пальцев левой руки вызывало такую же активацию в правом полушарии.

Описанные данные электрофизиологических исследований прямо говорят о том, что речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Естественно, что этот факт должен быть использован в работе с детьми и там, где развитие речи происходит своевременно, и особенно там, где имеется отставание, задержка развития моторной речи детей.

В специальной литературе (Н. С. Жукова, Е. М. Мастюкова, Т. Б. Филичева, М. В. Ипполитова, О. С. Бот) имеется описание приемов для развития и совершенствования моторики пальцев руку детей с нарушениями речи, приведены разнообразные игры и упражнения:

\*Мозаика — игры с разными мозаиками также улучшают мелкую моторику, развивают сообразительность и творческие способности.

Шнуровки - сейчас в магазинах развивающих игрушек достаточный ассортимент разнообразных игр-шнуровок. Они отлично развивают мелкую моторику рук.

Игры с пуговицами и бусинами — нанизывание на нитку, застегивание пуговиц на петли, перебирание пальцами бус из пуговиц или бусин.

Пазлы - красочные картинки разовьют внимательность, сообразительность, координирование работы глаз и кистей и нужную нам мелкую моторику.

Катание карандашей между подушечками пальцев, по столу или другой поверхности. Такое занятие — дополнительный массаж и улучшение координации движений кисти.

\* «Вертолет». Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) — в положении

плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками

(это — «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые

круговые движения, как лопасти вертолета.

-«Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и

последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Выполнять нужно

каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

-«Кулак - ребро - ладонь». На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие

положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе.

Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем

двумя руками вместе.

На двери висит замок, (ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок»).

Кто открыть его бы (повторение движений).

смог? (пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом другую

Потянули, сторону).

Покрутили, (движение кистями рук со сцепленными пальцами от себя к себе).

Постучали (пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга).

И — открыли! (пальцы расцепить, ладони в стороны).

-«Лесенка» и другие упражнения, хорошо знакомые логопедам...

Логопедический массаж.

Еще во II веке до нашей эры в Китае было известно о влиянии действий руками на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. Японская акупунктура — еще одно тому подтверждение. На кистях рук расположено множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему. Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны. Так, массаж большого пальца повышает активность головного мозга. Указательный палец связан с желудком, средний — с кишечником. Массаж безымянного пальца положительно сказывается на работе печени и почек, а мизинца — на работе сердца. Но не только восточные мудрецы, но и отечественные физиологи подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В.М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость, улучшают произношение многих звуков, развивают речь ребенка. А известный педагог В.А Сухомлинский утверждал, что "ум ребенка находится на кончике пальцев". И наши предки наверняка о чем-то таком догадывались. Ведь хорошо знакомые нам «Сорока-ворона», «Ладушки» и им подобные народные игры, не что иное, как оздоравливающий и тонизирующий массаж на базе акупунктуры. Только задумайтесь: такие простые манипуляции с пальчиками, а сколько пользы! Положительное воздействие на внутренние органы, тонизирующий, иммуностимулирующий эффект, стимуляция мыслительных функций и речи.

\*Фасолевые ванны — в миску или коробку нужно насыпать фасоль или горох, бросить  
туда мелкие игрушки и размешать. Малыш запускает руки в фасоль и выискивает  
игрушки. Эффекты: массаж, развитие координации пальцев.

Лепка из разных материалов (солёное тесто, пластилин, глина, обычное тесто). Кроме очевидного творческого самовыражения, малыш также развивает гибкость и подвижность пальцев и способствует улучшению речи.

Игры с крупами: перебирать в разные ёмкости перемешанные горох и фасоль, а затем и более мелкие крупы; пересыпать и перемешивать крупы, растирать в руках.

\*Массаж кистей рук рекомендуется сочетать с массажем артикуляционных органов. Это  
благотворно сказывается на развитии речи ребенка. Используют поглаживание, легкое  
растирание, и вибрацию. Массажные движения производят от кончиков пальцев к  
предплечью. Продолжительность массажа-3-5 минут.

-плоскостное поглаживание тыльной стороны кисти от кончиков пальцев до середины

предплечья.

-щипцеобразное поглаживание несколькими пальцами каждого пальца отдельно.

-щипцеобразное круговое и прямолинейное растирание пальцев.

-круговое и прямолинейное растирание тыльной и ладонной поверхности кисти.

-повторное поглаживание.

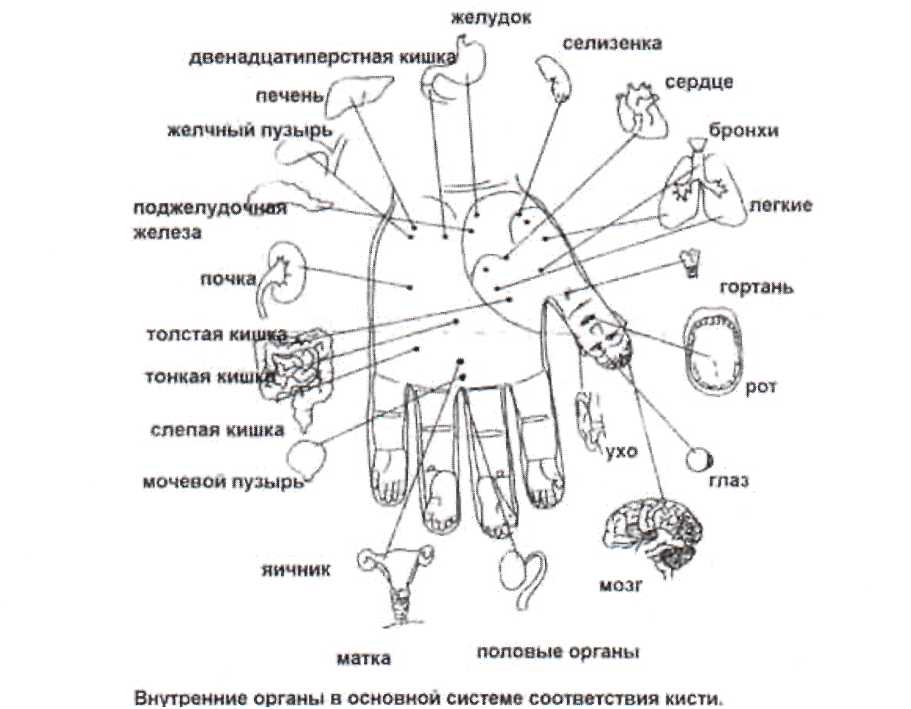
-вибрация, пунктирование тыльной и ладонной поверхности кисти и пальцев.

-поглаживание.

Су Джок терапия (с корейского «Су» - кисть, «Джок» - стопа) - безмедикаментозный метод лечения через энергетические точки и зоны соответствия органам и системам организма на кистях, стопах и других участках тела.

\* Массаж пальцев Су Джок тренажером способствует активизации мыслительной деятельности, созданию положительного эмоционального настроя на работу, повышению устойчивости организма к некоторым видам соматических заболеваний.

Выбираем массажный шар нужного цвета, используя знания о хромотерапии (цветотерапия) и начинаем катать его подушечками пальцев. При этом происходит массаж зон соответствия различным органам тела (см. рисунок).



Затем раскручиваем шар и достаем эластичное пружинное кольцо, имеющее множество выступающих углов на каждом витке спирали, что удобно для равномерной стимуляции выбранных зон . Кольцо прокатывается по подушечкам пальцев до появления легкой гиперемии и ощущению тепла в данной области. Процедура кольцевого массажа не требует больших усилий, безболезненна и, что немаловажно, приятна пациенту. Эластичное Су Джок массажное кольцо позволяет одновременно производить быструю и интенсивную стимуляцию множества точек Су Джок, расположенных по окружности пальца. Кольцевой массаж показан при лечении заболеваний позвоночника (остеохондроз, травмы, грыжи дисков и т.д.), крупных суставов и длинных трубчатых костей).

Стимуляция кольцом (Су Джок кольцо массажное) вызывает расширение капиллярной сети в массируемой области, а в соответствующем ей больном органе — усиление кровообращения и нервной проводимости и, как следствие, улучшение трофики тканей. Этим эффектом объясняется, в частности, успешное применение массажных колец при повреждениях кожи, трофических язвах, остеомиелите, остеопорозе и несрастающихся переломах.

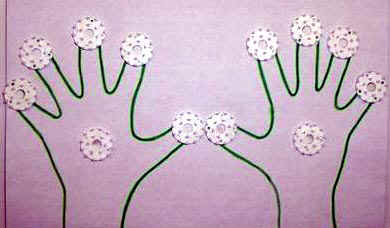
В восстановительном периоде после перенесенного инсульта лечебный эффект достигается стимуляцией эластичным массажным кольцом области соответствия голове, причем особое внимание следует уделить проекции пораженной зоны головного мозга. При парезах и параличах конечностей кольцом массируют пальцы, соответствующие парализованным рукам и ногам. Это не только способствует улучшению функции конечностей, но и влияет на состояние пораженного отдела головного мозга. Массаж пальцев кольцом массажным показан при вегето-сосудистой дистонии, заболеваниях, сопровождающихся похолоданием конечностей, ощущением мышечной слабости и при болях. Полезно сочетать его с массажем областей соответствия Су Джок голове, сердцу и позвоночнику.

В зависимости от интенсивности процедуры массаж Су Джок кольцом массажным оказывает расслабляющее или тонизирующее действие. Мягкие медленные движения кольцом массажным с постепенным увеличением или уменьшением силы давления на кольцо вызывают расслабление, что используется, например, при мышечных спазмах у спортсменов, при повышении мышечного тонуса у младенцев и больных детским церебральным параличом.

Интенсивный массаж Су Джок кольцом пальцев показан для укрепления и повышения тонуса мышц пораженной конечности при травмах, парезах, параличах.

Массаж шариком можно заменить веселым упражнением «Колючее пианино», где пальчики бегают по элементам ипликатора Кузнецова, прикрепленным к нарисованным

ладошкам. Движения выполняются каждой рукой отдельно, а потом одновременно.



Кроме массажа рук логопеды владеют приемами массажа артикуляционных органов. При выполнении ионизирующего массажа используются приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации. При выполнении расслабляющего массажа (при повышенном тонусе мышц) используются поглаживание и легкая вибрация. При отклонении языка в какую-либо сторону спастическую часть языка расслабляем поглаживанием, а вялую укрепляем глубокими разминаниями. Массаж необходимо сочетать с дыхательной и артикуляционной гимнастикой, хорошо знакомыми логопедам.

Дыхательные упражнения.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Это обуславливает необходимость развивать объем легких, формировать грудобрюшной тип дыхания - базу для такой сложной психофизиологической функции как речевое дыхание.

\*Техника «Волна»:

Сделайте глубокий вдох, делая сначала акцент на выпячивание живота, а потом на подъеме груди. Если смотреть на вас со стороны, то отчетливо будет видно, что ваши живот и грудь вздымаются волной. Задерживать дыхание на пике подъема нужно на 1-2 секунды. Выдыхать важно медленно, чтобы выдох получился длиннее вдоха.

Логопедами практикуется и специальная дыхательная гимнастика, направленная на формирование воздушной струи, идущей по центру языка. Приведем пример дыхательной гимнастики с использованием игровых приемов:

\* «Футбол». Из кусочка ваты скатывается мячик. Ребенок дует на высунутый язык,  
стараясь струей загнать мяч в ворота - кубики.

«Шторм в стакане». Посредине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой- Ребенок дует через соломинку, не надувая щеки.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий и активизировать детей на уроке.

\*"Свеча" Исходное положение - сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

"Дышим носом" Исходное положение - лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

"Ныряльщик" Исходное положение - стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть - открыть нос и сделать выдох.

Динамические паузы с элементами мозговой гимнастики.

Малоподвижный образ жизни, длительное время ,когда организм находится в состоянии статического напряжения, неудобная школьная мебель-все это приводит к нарушению осанки, что сказывается на работе внутренних органов и заканчивается хроническими заболеваниями. Они называются вертеброгенными, т.е. вызванными нарушениями в позвоночнике. При неправильной осанке нарушается кровоснабжение, и в первую очередь страдает мозг, кровоснабжение в котором целинном и полностью зависит от состояния шейного отдела позвоночника. Снижение кровотока в мозговых артериях, вызванное искривлением позвоночника, приводит к снижению внимания, памяти, успеваемости. Наконец, ребенок с искривленным позвоночником постоянно испытывает боль, которая получила название подпороговой. Эта боль постоянна, она исходит из болезненно измененных участков позвоночника и субъективно не улавливается, но формирует стрессовое состояние. Ребенок, образно говоря, живет в состоянии легкого шока. При этом его организм вырабатывает избыточное количество гормонов, что может привести к болезненной раздражительности, агрессивности, или подавленности, рассеянности, несобранности.

На своих занятиях, для снятия статической нагрузки, я использую динамические упражнения с элементами мозговой гимнастики, растяжки и перекрестные движения. Это влияет не только на состояние физического здоровья, но позволяет активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке. Физическое развитие является одним из наиболее важных показателей здоровья детского населения. Именно в детском возрасте формируется костно-мышечный аппарат, заканчивается развитие всех систем органов. Поэтому правильное построение урока, оптимальное чередование разных видов занятий оказывает большое влияние на работоспособность, утомляемость и в целом на функциональное состояние всего организма.

\* Предлагаемые упражнения можно использовать на разных этапах урока:

-"растирание ушных раковин и пальцев рук" - активизирует все системы организма;

разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, всю ушную раковину; в конце

упражнения растереть уши ладонями. Применяется для улучшения мозгового

кровообращения с целью активизации работы головного мозга, помогает сосредоточиться

на собственном слухе;

-"качание головой" - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение;

головой медленно покачивать из стороны в сторону, подбородок "вычерчивает" на груди

слегка изогнутую линию, дыхание глубокое, плечи опущены вперед;

-"ленивые восьмерки" - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание,

повышают устойчивость внимания;

в воздухе в горизонтальной плоскости рисуется цифра восемь по три раза сначала одной

рукой, потом другой, затем сразу двумя руками. Взгляд фиксируем на ногте большого

пальца;

-"симметричные рисунки" - улучшают зрительно-моторную координацию;

в воздухе обеими руками рисуются симметричные фигуры;

-"поза дерева" - снимает статическое напряжение с позвоночника;

сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, сделать

глубокий вдох и выдох, руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу, потянуться,

представить себя деревом,

удерживать позу 15-20 секунд.

-"перекрестное марширование"-активизируют оба полушария головного мозга.Нужно

шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по

противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой

одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по

противоположной ноге.

"Мельница" Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала

вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время

выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Представленные техники можно использовать по одной, или комбинировать. Так,

например, техники «ленивая восьмерка», «растирание ушей» и «перекрестное

марширование» лучше выполнять блоком. В этом случае они последовательно включат

каналы восприятия информации: визуальный, аудиальный и кинестетический.

Офтальмогимнастика.

Функциональная и анатомическая незрелость зрительной системы детей и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе чтения и письма, обуславливает необходимость гимнастики для глаз( по данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения).

\*Первое упражнение. Голова неподвижная, работают только глаза. Подняли глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали. Скосили глазки вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево. Поморгали-поморгали-поморгали.

Диагонали. Посмотрели вправо вверх, влево вниз, вправо вверх, влево вниз, вправо вверх, влево вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

Обратная диагональ. Влево вверх, вправо вниз, влево вверх, вправо вниз, влево вверх, вправо вниз. Поморгали-прморгали-поморгали.

Четвертое упражнение — прямоугольник. Подняли глазки наверх, верхнюю сторону, боковую сторону, вниз, нижнюю, вверх, верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали. В обратную сторону прямоугольник. Верхнюю, боковую вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнения пятое шестое и девятое объединены в одно упражнение «Циферблат». Представьте, что перед вами огромный циферблат и мы его вот так по кругу осматриваем. Подняли глазки на двенадцать часов и начали: три часа, шесть часов, девять двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Поморгали глазками. В обратную сторону «Циферблат». Подняли глаза на двенадцать часов, девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать. Поморгали-поморгали глазками.

Седьмое упражнение — «Бесконечность», «Восьмерка на боку» или «Бантик». Все глазки

в сторону и начали: боковина, диагональ, боковина, диагональ, боковина, диагональ,

боковина и диагональ. Поморгали глазками.

Восьмое упражнение — «Песочные часы» или «Восьмерка с тонкой талией». Подняли

глазки наверх: верхушечка, диагональ вниз, нижняя, вверх, верхушечка вниз, нижняя и

вверх. Поморгали глазками.

Десятое упражнение — «Спираль», раскручиваем глазами, начинаем от носа. Маленький

круг рисуем, раз. Второй круг побольше рисуем, два. Третий круг еще больше рисуем,

три. А четвертый круг по стенам, по потолку, по стене, по полу, четыре. Поморгали

глазками.

А теперь закручиваем спираль. Все глазки вниз в сторону и начали: по полу, по стене, по

потолку, по стене, раз. Второй круг поменьше, два. Третий круг еще меньше, три. И

четвертый, маленький, четыре. Поморгали глазками.

Одиннадцатое упражнение — мы с вами следим глазами как на горизонтальную

стеклянную толстую трубу спиралью наматывается пять витков веревки. Представьте —

перед вами толстая прозрачная стеклянная труба и мы начинаем наматывать на нее

веревку спиралью. Глазки все в сторону, начали. Раз виточек намотали, два виточек, три

виточек, четыре виточек и пять.

Сматываем. Раз виточек, два смотали, три, четыре и пять. Поморгали глазками,

поморгали.

Двенадцатое упражнение — мы с вами следим как веревка наматывается спиралью на

вертикальную стеклянную трубу. Перед вами огромная стеклянная вертикальная труба.

Устремили взгляд на пол, начали. Раз виточек, на уровне груди два, на уровне носа три, на

уровне волос четыре и на потолке пять.

Сматываем. Раз виточек, на уровне волос два, на уровне носа три, на уровне груди четыре

и на пол положили пять. Поморгали глазками, поморгали.

Тринадцатое упражнение — «Волна». Начинаем все с хвоста. Глазки в сторону и начали.

Глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз, вверх и голова.

Назад. Вверх, вниз, верх, вниз, вверх, вниз, вверх и хвост. Поморгали глазками,

поморгали.

И четырнадцатое упражнение— это «Глобус». Представьте, что перед вами большой

стеклянный глобус, и вы так вот глазами по его экватору бегаете и пытаетесь его

раскрутить. Поморгали глазками.

А теперь в обратную сторону раскрутили его. Раз виточек, два, три, четыре, пять и шесть.

Поморгали-поморгали глазками.

Поставьте большие пальцы обеих рук перед собой и медленно разводите их в стороны,

смотря при этом строго перед собой, но удерживая пальцы в поле зрения. Исчезли

пальцы? Сведите их снова вместе и разведите. Здесь великолепно тренируется периферия

и расширяются зрительные поля, которые фактически выключаются из работы при

ношении очков. Теперь поставьте большие пальцы рук друг на дружку параллельно полу

и поднимайте одну руку вверх, а другую опускайте вниз. Разведите руки, пока видите

пальцы, смотря при этом прямо перед собой. Достигнув предела, сведите руки вместе и

повторите все сначала.

На следующем этапе поставьте большие пальцы по диагонали пред собой и разведите

руки до видимого предела в стороны, опять же смотря при этом прямо. Сведите руки

вместе и снова разведите. Проделайте то же самое в другой диагональной плоскости.

Попробуйте теперь повращать пальцами правой руки по часовой стрелке, а левой - против

часовой и последите за их движением. Покрутите пальцами рук в обратные стороны, и

вновь каждый глаз следит за соответствующей рукой.

Наконец, чтобы вернуть глаза к согласованным действиям, отведите большой палец

правой руки максимально назад, следя за ним обоими глазами. Сделайте то же самое

левой рукой. Поморгайте, зажмурьтесь и приступите к изучению следующего упражнения

данного комплекса.

"Метка на стекле, или Копейка"

Прикрепите на оконном стекле и нарисуйте на уровне глаз цветную метку размером с

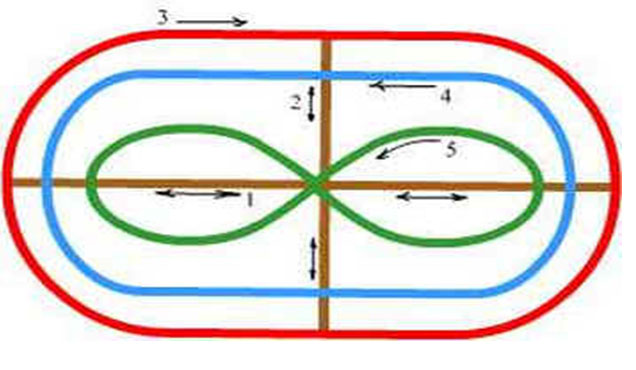
копеечку. Встаньте или сядьте на расстоянии 30-40 см и переводите поочередно взгляд то

на метку, то на удаленный предмет за окном. Упражнение выполняется минимум 5 минут.

Тренажер Базарного.

Для снятия зрительной утомляемости на уроках используются тренажеры разработанные В. Ф. Базарным:

Плакат – схема зрительно-двигательных траекторий . На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.



Фитотерапия

— лечение с помощью лекарственных растений. Она имеет глубокие корни как в нашей стране, так и за рубежом. Еще в XI в. до н.э. вавилоняне широко использовали растения в лечебных целях..

Важно привлечь внимание врачей, педагогов, дефектологов и родителей к необходимости использования лекарственных растений как эффективного лечебного и профилактического средства при различных речевых аномалиях, для восстановления умственной и физической работоспособности, устранения усталости, вялости, астенического синдрома, профилактики нарушений мозгового кровообращения, расстройств памяти, устранения бессонницы, нервозности, восстановления мышечного тонуса.

При спастической форме дизартрии фитотерапевты рекомендуют использовать настои из скорлупы кедровых орешков, из цветков календулы, семян укропа, отвары из донника лекарственного. Хороши ванны из настоя чабреца, отвара свежих пихтовых веток.

При паретичной форме дизартрии хороший эффект дают настои из женьшеня обыкновенного, марьина корня, гречихи посевной, мордовника обыкновенного; ванны из отвара трав: пшеницы, донника, лапчатки серебристой.

Для беспокойных детей — отвары смеси трав чертополоха и подмаренника мягкого. Для повышения работоспособности, улучшения памяти, концентрации внимания рекомендуют отвары зверобоя, ландыша, настойки женьшеня, а также сырые овощи, особенно сок капусты.

Повышает остроту зрения, снижает усталость глаз, улучшает функцию сетчатки отвар из

свежих или высушенных листьев черники, собранных до ее цветения. 4—5 столовых

ложек листьев нужно заварить литром кипятка, подержать в теплом месте около часа.

Пить вместо чая по два стакана в день зимой и весной.

Способностью повышать остроту зрения обладает настой плодов шиповника. Стакан

сухих плодов заливается литром кипятка и в закрытой посуде кипятится 10—15 мин на

медленном огне. Настояв 3 часа, процедить и пить ежедневно по половине стакана за 1 час

до еды.

Стакан морковного сока, выпиваемый ежедневно натощак в течение 3 месяцев, также

улучшает зрение.

Разумеется, все рецепты хорошо в каждом конкретном случае согласовать с врачом.

Возможно, какое-то лекарственное растение противопоказано из-за сопутствующего

заболевания. Возможны и иные ситуации, которые надо обговорить с лечащим врачом. А

может так случиться, что жизненно необходимы медикаменты, а фитотерапия — лишь

подспорье. Об этом тоже скажет врач.

Эффект от лекарственных растений значительно выше, если параллельно с

фитотерапевтическими процедурами проводятся массаж глаз, их промывание, а также

специальные упражнения, стимулирующие нервные окончания, улучшающие

кровообращение, снимающие усталость.

Укрепление мускулатуры глазных мышц, своевременная коррекция зрения — основа

профилактики моторных и оптических дизграфий, для которых характерны потеря строки,

сужение полей зрения, смешение сходных по написанию букв, зеркальное письмо

В результате комплексной коррекционной работы удается с помощью лекарственных трав

не только нормализовать сон детей, снять усталость, раздражительность, повысить

работоспособность, память, внимание, но и улучшить общее состояние детей с речевой

патологией.

Продуманное использование фитотерапии с учетом многовекового опыта народа,

индивидуальных компенсаторных возможностей каждого ребенка в отдельности,

структуры речевого дефекта, его этиологии и патогенеза дает возможность создать

благоприятную почву для работы по коррекции речевых нарушений или личностно-

эмоциональных отклонений в поведении.

Хромотерапия.

Это наука, изучающая свойства цвета. Цвету издавна приписывалось мистическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств.

Наши далекие предки заметили, что одни цвета ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, бодрят; другие — раздражают, угнетают, вызывают отрицательные эмоции. Воздействие цвета на людей не однозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и педагогам необходимо это учитывать в работе.

Помимо восприятия зрительных образов глаза выполняют важнейшую функцию восприятия световой энергии и цветовых эффектов. Через рецепторы зрительного нерва осуществляется проведение энергии цвета и цветовых ощущений из внешнего мира к различным отделам центральной нервной системы. Ученые доказали, что, изменяя световой и цветовой режимы, можно воздействовать на функции вегетативной нервной системы, эндокринные желез и другие жизненно важные органы и процессы в организме. Даже вода, налитая в бутылки разного цвета, под воздействием лучей солнца приобретает определенные химические свойства и может быть использована в медицине. Педагогам, психологам, врачам и родителям необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе, коррекционной и лечебной педагогике.

Синий цвет оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли спазматического происхождения, понижает аппетит. Людям умственного труда легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. В обычной практике отмечено, что голубой цвет оказывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.

Фиолетовый цвет оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей

Красный цвет активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.

Зеленый цвет успокаивает, создает хорошее настроение. Поэтому, когда человек утомлен, он инстинктивно стремится попасть в оптимальную для него геоцветовую среду: к зеленому лесу, лугу, зеленовато-голубой воде. Зеленый цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей, при лечении воспалений, при ослабленном зрении

Крупнейший русский невропатолог В. М. Бехтерев исследовал влияние цветовых ощущений на скорость психических процессов. Опыты показали, что близкие тепловой части спектра красные цвета производят тонизирующее действие, розовый тонизирует при подавленном состоянии, а желтый цвет, цвет радости и покоя, нейтрализует негативные действия.

По данным французского ученого Фере, при облучении кисти человека различными лучами меняется сила сжатия кисти: под действием оранжевого цвета она увеличивалась в 1,5 раза, а красного — в 2 раза по сравнению с обычными условиями.

Аппаратные методы очистки воздуха.

В небольших учебных помещениях, какими являются логопедические кабинеты, а особенно в период сезонного повышения опасности распространения инфекционных заболеваний, необходимо предпринимать специальные меры по гигиенической профилактике болезней. Это связано со спецификой логопедической работы с учащимися по постановке звуков (массаж языка, артикуляционная гимнастика).

Помимо методов фитотерапии (блюдечко с пихтовым маслом или чесноком), возможно

\* применение воздухоочистителей-ионизаторов, обладающих рядом преимуществ:

Отрицательная ионизация.

Воздухоочиститель использует передовую технологию распыления ионов и полностью

бесшумен. В результате работы очистителя производятся отрицательные ионы,

создающие в помещении чистый и свежий воздух.

Электростатическое пылеулавливание.

Электростатический заряд, создаваемый между отрицательно заряженными

ионизационными стержнями и положительно заряженными пылеулавливающими

пластинами, обеспечивает притяжение загрязняющих воздух веществ к пластинам.

Активный кислород (озон).

Вырабатывается активный кислород в умеренных и безопасных дозах. Вырабатываемый

активный кислород разрушает загрязняющие вещества, нейтрализует их токсичные

свойства и удаляет неприятные запахи. В зависимости от размеров помещения и

особенностей вентиляции, очиститель способен вырабатывать примерно 0,015 - 0,04

промилле (миллионных частей) активного кислорода, что полностью соответствует

нормам ПДК, стандартам FDА и ОSНА.

Бактерицидная ультрафиолетовая лампа.

Встроенная ультрафиолетовая лампа помогает нейтрализовать в помещении вредные

микробы и бактерии, а также повышает качество воздуха. Потребляемая мощность

ультрафиолетовой лампы составляет всего 2 Вт и не имеет ничего общего с мощными

медицинскими УФ - лампами, при включении которых необходимо покидать помещение.

Ионный воздухоочистительAIRCOMFORT XJ-2100 способен удалять, полностью или

частично, загрязняющие компоненты. Неполный список: запахи, вирусы, табачный дым,

никотин, газы/испарения, бактерии, угарный газ, гниение, тетрахлорид, выхлопные

газы, грибки, твердые частицы, дым, пыль, пыльца, экскременты насекомых

(аллергены), плесень/споры плесневых грибов, омертвевшая кожа, перхоть животных,

бензол, простой эфир, взвешенные частицы и т. д.

Использование текстов с валеологической тематикой.

В своей работе по коррекции письменной и устной речи, логопед постоянно использует речевой материал, подбираемый в зависимости от поставленной задачи. Учитывая необходимость в сохранении здоровья школьника, привития ему гигиенических навыков, нацеленности на здоровый образ жизни, нужно применять в своей работе больше лексики с валеологической тематикой, текстов, бесед по темам: «Правила гигиены», «Здоровое питание», «Физкультура и спорт», «О пользе закаливания», «В здоровом теле здоровый дух».

Облекая данный материал в игровую форму, мы делаем занятия не только информативными и полезными, но занятными и легкозапоминающимися:

\*Сказка в сказке. Режим. Телевизор.

«Приближались холода. Все реже солнце появлялось на небе, где-то снег уже прикрыл землю, а ночи стали длинными и темными. Лес уснул до весны.

Но в школе жизнь продолжалась. После каникул, вернувшись в класс, ребята долго не могли наговориться о своих впечатлениях. Особенно увлекательными были истории Лисенка. Он с утра до ночи смотрел телевизор и пересказывал друзьям фильмы и мультики.

* А мне мама не разрешает долго смотреть телевизор, - пожаловалась Белочка.
* Да и мне не разрешает, - ответил Лисенок. - Но как только родители заняты каким-то  
  делом или

легли спать, я сразу же использую счастливый момент, включаю телевизор и смотрю.

- Почему же взрослые такими вредными бывают, ни телевизор, ни компьютер не  
разрешают?

Жалко им, что ли? - обиженно спросил Зайчонок.

* Конечно, жалко! - вмешался в разговор Учитель. - Только не телевизор или компьютер, а  
  своих любимых детей. Они хотят, чтобы вы, ребята, росли крепкими и здоровыми. Учеба  
  отнимает много сил, поэтому дополнительные нагрузки еще больше принесут вреда  
  здоровью. Полезнее будет бегать, играть на свежем воздухе, полноценно питаться и  
  своевременно ложиться спать.
* Но ведь нельзя же детей от любимых занятий во время отдыха отрывать? - возмутился  
  Волчонок.
* Это обманный отдых! Если занятия, хоть и любимые, ухудшают зрение и память,  
  способствуют

усталости, перевозбуждают, то зачем они нужны дорогому сыночку или доченьке? -продолжал Учитель-Еж.

* Но у меня прекрасная память, я все телепередачки наизусть помню, - похвастался  
  Лисенок.
* Да, это точно, он так здорово их нам рассказывал, - подтвердил Волчонок.
* Все яркое, удивительное запоминается легко, вытесняя нужные, но не всегда интересные  
  события или знания, - объяснял Учитель. - Вот попробуй, вспомни сейчас таблицу  
  умножения?

Всю? - удивился Лисенок. - Но я помню самые легкие примеры, а сложные, наверное, все за каникулы позабыли.

* Но почему же? Я помню! - возразила Белочка. - И протараторила таблицу в один миг.
* И мы тоже помним! - ответили Волчонок и Зайчонок.
* Правильно? - продолжал Учитель. - Потому что вы как следует отдыхали, и в вашей  
  памяти телепередачи не поселились.
* Но зато они интереснее, чем таблица, - проворчал Лисенок. - А отдыхать мне не нужно, я  
  и так хорошо смогу учиться.

Вот и Поющий Цветок тоже так думал, а получилось совсем по-другому, - сказал Учитель.

- Вы расскажете нам историю о нем? - попросили ученики и устроились поудобнее...

"В одном доме жил-был Поющий Цветок. Вообще-то это комнатное растение, с длинным зеленым стеблем и листьями, похожими на гладкие атласные ленты. Но раз в год, в начале лета у него появлялись чудесные цветы, которые напоминали крупные золотистые колокольчики. Они мелодично звенели, когда Цветок поливали или рыхлили его землю. Но самое удивительное пение этих колокольчиков можно было услышать на закате летнего дня. Все растения и птицы замирали в эти минуты и наслаждались волшебными

звуками. Но эта песня отнимала много сил у Поющего Цветка, ему требовался отдых. Цветок ставили в темное место, чтобы листья замедляли свой рост и не вытягивали из клубня питательные вещества. Затем его подкармливали, удобряли, и на следующий год он продолжал радовать всех своим пением. Но однажды Поющий Цветок очень загордился собой:

* Я могу своим пением покорить весь мир!
* Как же ты будешь покорять, если большую половину своей жизни ты спишь? - возразил  
  ему воробей, который примостился на подоконнике.
* А я не буду спать! Буду петь круглый год! - ответил Поющий Цветок.

Так он и сделал. Перелетные птицы улетели в теплые края, деревья сбросили листву, все готовились к отдыху. Но Цветок продолжал петь, правда, меньше радости звучало в его мелодиях, меньше волшебства. Может быть, потому, что против всех законов природы Поющий Цветок отказывал себе в отдыхе? Скоро изменились его колокольчики, они стали бледными и вялыми. А песня исчезла совсем.

* Что же ты не поешь? - спросил его воробей.
* Не могу, не получается, - грустно ответил Цветок.
* Конечно! - произнес воробей. - Ведь ты потратил все силы, а новых не накопил. Нам,  
  воробьям,

как всему живому, тоже нужно накапливать силы, а не только их тратить. Поэтому мы кушаем разнообразную пищу, спим нужное количество времени, дышим свежим воздухом. А иначе крылышки слабеют, глазки тускнеют, так и заболеть недолго.

- По-моему, я уже заболел, голоса совсем нет.

Что же теперь мне делать? - спросил приунывший Цветок.

* Теперь уж лечиться, а затем отдыхать, чтобы следующим летом ты смог нас вновь  
  радовать волшебным пением своих колокольчиков, - посоветовал Поющему Цветку  
  воробей".
* Грустная история, - заметила Белочка.
* Но я думаю, что потом все хорошо закончилось, - приободрил учеников Еж, - и Поющий  
  Цветок и в летние вечера где-то поет.
* Так, с отдыхом все понятно, а как же мне успеть все, что я хочу, и что нужно мне  
  сделать? - спросил растерявшийся Лисенок.
* Для этого многие школьники соблюдают режим дня. То есть расписание, примерное  
  время своих дел, игр, занятий, еды, прогулки и сна. Вы еще не пробовали этого сделать? -  
  спросил Учитель.
* Нет!!! - ответили ребята.
* Тогда я предлагаю всем продумать режим дня вместе со своими родителями и завтра  
  поделиться

результатами, - предложил Учитель-Еж.»

Эффективные технологии обучения.

В современной школе ученик испытывает большую учебную нагрузку, постоянно увеличивается поток информации, а количество часов, отведенных учителю для объяснения и знакомства с колоссальным объемом информации, сокращается, что ведет к увеличению домашних заданий, утомлению и переутомлению, стрессу - т.е. к ухудшению психофизического здоровья детей...

Растет число психосоматических болезней- язв желудка и гастритов, различных неврозов и кардиопатий, сердечно-сосудистых аритмий. Их еще называют «болезнями информационного стресса».

Как сделать обучение более эффективным и психоэкологичным?

Решение этой актуальной проблемы в применении психоэкологичных методов нейро-

лингвистического программирования, игровых методов, а так же методов

психокоррекции, способствующих интенсификации обучения, развитию внимания и памяти, мышления и речи, обучающих восприятию и обработке информации, что приведет к оптимизации работы мозга. Применение данных технологий позволит индивидуализировать обучение, противостоять перегрузкам, сохраняя нервно-психическое здоровье школьников.

Репрезентативные системы (модальности).

В нашем мозгу сенсорная информация (полученная 5 органами чувств) трансформируется в некую репрезентацию (представление) или модель, систему. В первую очередь мир воспринимается:

- зрительно (визуальная система восприятия)  
- на слух (аудиальная система восприятия)

- в ощущениях (кинестетическая система восприятия).

Система, которая используется чаще, чем другие, называется предпочитаемой репрезентативной системой. Особенно ярко это проявляется в ситуации стресса, когда человек «зависает» в одной из систем.

Знание предпочитаемой репрезентативной системы конкретного ученика позволяет быстрее и точнее доводить информацию до учащегося, разговаривать с ним на «одном языке».

Речевые предикаты.

Человек бессознательно использует речевые предикаты (глаголы, наречия, прилагательные, существительные...) преимущественно предпочитаемой репрезентативной системы:

-визуал: «Я отчетливо вижу нарисованную вами картину». Предикаты: посмотрите, выглядит, ясно, красочный, вид, цвет...

-аудиал: «Это звучит серьезно». Предикаты: звучит, расскажите, слышится, громко, звонко...

-кинестетик: «Я чувствую себя уверенно».Предикаты: чувствую, переживаю, тепло, сильно, вкус, ощущение... Исследования показали, что ученики начальной школы в основном кинестетики, средней

- более аудиальны, а старшей - более визуальны.

Раппорт.

Это хрупкие формы обратной связи в процессе общения, вызывающие в собеседнике ощущение того, что его понимают, что он нравится. В случае хорошего раппорта у собеседника появляется чувство доверия к коммуникатору. Учителю очень важно отслеживать раппорт ученика, понимание и проявление интереса к получаемой информации, вызывать доверие, что сделает школьника «безоружным» перед знаниями.

В ходе установки раппорта важно суметь подстроиться, ненавязчиво использовать предпочитаемую репрезентативную систему с речевыми предикатами и крайне деликатно «отзеркалить» позу, жесты, темп дыхания и т.д.

За подстройкой следует ведение, когда коммуникатор, изменяя свое поведение, вызывает изменения в поведении партнера. Таким образом, можно направлять и прогнозировать поведение ученика на уроке.

Ключи глазного доступа.

Зрительная реакция человека указывает на репрезентативную систему, которой он пользуется в данный момент. Движения наших глаз демонстрируют особенности памяти и процесса мышления, показывают, каким образом человек получает доступ к информации, закодированной в нашем мозге в одной или нескольких репрезентативных системах.

Относительно себя самого:

-взгляд вверх влево: визуальная память. Это хранимые визуальной памятью образы прошлого. Эту часть внутреннего плана необходимо использовать для визуального запоминания написания слов.

-взгляд вверх вправо: конструирование визуальных образов, которых человек не видел, -взгляд горизонтально налево: аудиальная память. Запомненные звуки (речи, мелодии, номера телефонов ).

-взгляд горизонтально вправо: аудиальное конструирование, т.е. конструирование речи, звуков с новым ритмом, высотой...

-взгляд вниз налево: внутренний диалог-комментарий опыта. Может быть орудием рационального логического мышления.

-взгляд вниз направо: чувства, доступ к эмоциям и кинестетическим переживаниям. (Для некоторых левшей, а так же для собеседника напротив, схема будет обратной).

Гемисферология -

наука об асимметрии полушарий головного мозга. Доктор Роджер Сперри, Нобелевский лауреат (1981 г.), провел операцию по разделению полушарий головного мозга. На основе исследований он сформулировал концепцию о доминировании полушарий у человека, согласно которой левое полушарие специализируется на вербально-символических функциях, а правое - на пространственно-синтетических. Обычно одно из полушарий доминирует, т.е. можно говорить о левополушарных и правополушарных людях. Встречаются случаи равного развития полушарий - амбидекстрия

Метафора.

С точки зрения НЛП, метафора не тождественна тому понятию, которое дает филология, хотя в основе метафоры и там, и здесь лежит сходство. Скорее, в НЛП это притча, обогащающая модель мира, воздействующая на оба полушария, а не только на левое, которому и уделяет все внимание школьное образование. Метафора активизирует мышление и память, задействует глубинные структуры психики.

Смехотерапия:

Целебные свойства смеха известны давно: он позволяет справиться со стрессом, победить депрессию, уменьшает хронические боли, ослабляет проявление аллергических реакций. Смех взбадривает нашу иммунную систему, увеличивая активность лимфоцитов и других антител. Повышается содержание иммуноглобулина А, борющегося с болезнями. Дыхание и пульс на короткий срок учащаются, благодаря чему кровь обогащается кислородом, т.к. газообмен ускоряется в 3-4 раза. В головном мозге происходит снижение чувствительности к боли. Там вырабатываются эндорфины – вещества, уничтожающие боль и приносящие удовольствие. Здоровый юмор в нашей жизни так же нужен, как воздух, солнце и вода. Влияние его на нас огромнейшее!

Многие врачи стали практиковать смехотерапию в лечении самых различных болезней. Они отмечают, что смех способствует быстрейшему выздоровлению. Благодаря этому больные люди чувствуют себя гораздо лучше. В некоторых американских клиниках оборудованы комнаты смеха, а в Германии создано объединение клоунов-докторов. Даже при идеальном здоровье хорошо отточенное чувство юмора способствует повышению самооценки человека и улучшает психическое состояние.

В своей работе по автоматизации звуков я часто использую смешные стихи Вадима Левина, Агнии Барто, Владимира Орлова.

Рак:

Про меня говорят,

Будто пячусь я назад.

Не назад, а вперёд,

Только задом наперёд.

Мурзилка, 1986, №4

В.Орлов

Ворона

- Кра! – кричит ворона. – Кража!

Караул! Грабёж! Пропажа!

Вор прокрался утром рано!

Брошь украл он из кармана!

Карандаш!

Картонку!

Пробку!

И красивую коробку!

- Стой, ворона, не кричи!

Не кричи ты, помолчи!

Жить не можешь без обмана!

У тебя ведь нет кармана.

- Как! -

Подпрыгнула ворона

И моргнула удивлённо. –

Что ж вы раньше не сказали?!

Кар-р-раул!

Кар-р-рман укр-р-рали!

Весёлые картинки, 1987, №11

В.Орлов

На занятиях, посвященных словообразованию, дети с удовольствием придумывают несуществующих животных с птичьим клювом, бычьей шеей, кошачьими когтями и лисьей головой. Со смехом и шутками мы отрабатываем суффиксы и окончания, превращая рутинную работу в веселую забаву.

При составлении рассказов по серии картинок мы используем книгу Радлова Н.Э. «Рассказы в картинках». Веселые сюжеты и забавные рисунки позволяют расширять словарь, отрабатывать причинно-следственные связи, составлять и пересказывать тексты с удовольствием, а эмоциональная память обеспечивает быстрое и прочное запоминание использованной информации. В. Н. Мясищев отмечал, что когда школьникам показывали картины, то точность их запоминания зависела от эмоционального отношения к ним - положительного, отрицательного или безразличного. При положительном отношении они запомнили все 50 картин, при отрицательном только 28, а при безразличном – всего 7. Потому смех и удовольствие от работы – залог качественного усвоения материала.

Хотелось бы добавить ещё несколько принципов психоэкологичности обучения:

*Связывайте начало обучения с радостью и удовольствием.*

Одна из глубочайших проблем обучения состоит в том, что большинство детей уже испытали в школе неприятные переживания на некоторых уроках, и успели сделать вывод, что к этим предметам у них нет способностей. Из-за этого определенный урок, или школа вцелом, становятся сигналом, который запускает неприятные воспоминания. А людям немногому удается научиться, если они себя плохо чувствуют. Если реакция ребенка по-настоящему сильна, психологи даже определяют ее как «школьную фобию». Если вы хотите добиться успеха в обучении школьников, всегда связывайте начало обучения с радостью и удовольствием! С приятными и неприятными переживаниями связаны особенности памяти. Чтобы что-то вспомнить, нужно вернуться в то состояние сознания, в котором была получена информация. Так работает память. Подумайте, если ребенок в начале урока был огорчен или обижен учителем, а затем получил новые сведения по предмету, то чтобы вспомнить впоследствии изученное, он должен вернуться в то состояние. И поскольку он не хочет чувствовать себя плохо, он вряд ли вспомнит. Возможно, именно этим объясняется «тотальная амнезия» у большинства людей на все 10 лет учебы.

*Мотивируйте ребенка на обучение, используя его семантику.*

Апеллируя к потребности в признании и уважении, пытайтесь пробудить в ребенке осознанный интерес к обучению, используя визуализацию и предикаты, мотивируйте учащихся на подлинный интерес познанию. Не забывайте, что для детей необходимо 80% похвалы, и только 20% критики! Найдите что-то, что было сделано хорошо, подбодрите, подчеркните старания ребенка. Сравнивайте успехи ученика с его собственным прошлым состоянием, а не с успехами других.

* Предложите представить картинку, на которой он испытывает удовольствие оттого, что  
  его хвалят за грамотно и красиво написанную работу. Не обязательно за диктант или  
  изложение - хотя бы за маленькую открытку или короткий красочный плакат, который  
  ему доверили написать. Пусть он рассмотрит выражение лица того себя на картинке,  
  услышит чьи-то благодарные голоса, послушает свой внутренний диалог. Что чувствует  
  тот ребенок? Уточните, действительно ли ему приятно видеть, как хвалят его на картинке.  
  Пусть он «повернет ручку настройки» и сделает чувство максимально ярким и сильным.  
  Спросите, хочется ли ему на самом деле побывать в такой ситуации. А теперь попросите  
  ребенка «войти» в картинку.
* Помогите ребенку правильно сформулировать цель, и дайте алгоритм ее достижения:  
  -цель формулируется в настоящем времени от первого лица, как уже свершившийся факт:  
  «Я пишу без ошибок»...

- цель должна быть конкретна и иметь срок исполнениям.. .к концу этого месяца

(недели)».

-Цель должна быть позитивна. Избегайте употребления частицы «не».

-Она должна быть экологична (никому не причинять вреда).

-Цель необходимо визуализировать (вижу, слышу, чувствую).

-Цель необходимо записать, материализовать, это дополнительно мотивирует человека.

-Помнить о правиле 48 часов (если за это время ничего не сделано для достижения цели,

то это было не нужно, или это - не ваша цель).

-Празднуйте каждый шажок, который вы делаете для достижения вашей цели.

\* Используйте для мотивации детей к обучению знания о ведущем полушарии (пробы для выявления доминанты-«поза Наполеона», скрещенные пальцы...). Для правополушарных детей значимым будет успех в учебе, позволяющий быть высоко оцененным группой, классом, в то время как для левополушарных главными будут знания и информация, получаемые в процессе обучения.

*Тренируйте память, внимание и способности к визуализации.*

Оптимизируя процесс обучения, необходимо развивать внимание и память. Следующее упражнение отвечает достижению этих целей, помогая ученикам тренировать способность к внутренней визуализации.

\* Упражнение «Муха»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. В центре поля-комнаты находится муха. Она может передвигаться на одну клетку вверх, вниз, вправо, влево, следуя вашим инструкциям. Старайтесь не «разбить» муху.
2. Упражнение повторяем с невидимой мухой.
3. Переводим игру в визуальный план - играем с закрытыми глазами.

\* Использование способности к визуализации позволяет запоминать образ слова во внутреннем плане:

1.Поместите карточку со словом напротив себя, чтобы ее хорошо было видно.

2.3акройте глаза и подумайте о чем-то приятном и расслабляющем. Когда это чувство окрепнет, откройте глаза и посмотрите на слово.

3.Поднимите глаза вверх влево и нарисуйте правильное написание данного слова во внутреннем взоре. Неясные буквы выделите, сделав их большими или изменив их написание каким-то образом по сравнению с другими буквами. Закрасьте слово своим любимым цветом.

4.Взгляните на воображаемый вами образ данного слова и запишите буквы, которые видите. Сверьтесь с правильным написанием. Если ошиблись, вернитесь на одну ступень.

\* Практика доказала высокую эффективность следующего способа визуального запоминания слов:

Запишите слово на доске, подчеркнув каждую букву черточкой. Представьте, что это кино или видеопленка, а черточки-кадры. В каждом кадре помещается одна буква. Теперь, после того, как участники видели слово, попросите их закрыть глаза и «снять» слово на видеокамеру, положить пленку с записью на нужную полочку в голове так, чтобы ее легко можно было достать. Затем сотрите буквы, оставив черточки-кадры. Указывая в разном порядке на черточки, попросите увидеть и назвать букву, изображенную на этом кадре.

\* Следующее упражнение на определение объема и переключение внимания развивает не только внимание, но и орфографическую зоркость.

Корректурная проба:

На листах с напечатанными буквами или любыми текстами нужно за определенное время вычеркнуть на листах одну, а подчеркнуть другую дифференцируемую букву. Коэффициент внимания подсчитывается следующим образом: количество проверенных строчек делится на число ошибок. Это упражнение можно проводить достаточно часто.

*Используйте разные репрезентативные системы, ключи глазного доступа, а также полимодальную речь.*

Использование предикатов всех 3 систем позволит не упустить ни одного ученика, оставаться эффективным и понятным для всех. К тому же информация, полученная по всем трем модальностям, воспринимается как реальная!

Техника «визуализация слова», необходимая для визуалов, может быть заменена проговариванием и звукобуквенным анализом, ключевым для аудиалов, или необходимым для кинестетиков прописыванием сложных слов (включение мышечной памяти). Этот метод следует применять чаще - ведь большинство учащихся начальной школы - кинестетики!

\* Следующее упражнение способствует развитию связной речи и образного мышления. Предложите ученикам прямо сейчас отправиться на морской пляж. Пусть они почувствуют под ногами горячий песок и ощутят то, что еще можно почувствовать на берегу моря: ласковый ветер, обжигающее солнце... Затем пусть запишут свои ощущения. Снова вернутся на пляж и рассмотрят то, что их окружало: синее небо, море, что-то еще. Запишут то, что они увидели. Снова вернутся на пляж и послушают шум волн, набегающих на песок, крики чаек, другие звуки... и запишут то, что услышали. А теперь попросите их составить рассказ про пляж, используя полученный материал (мультисенсорное описание).

*Используйте на занятиях не только левополушарный, но и правополушарный подход.*

Левое полушарие специализируется на словесных выражениях, числах, аналитическом мышлении, линейно-цифровых рассуждениях. Правое - специализируется на визуальной образности, пространстве, воображении, цветовых ритмах, кинестетических переживаниях и творчестве. Эта концепция была подтверждена доктором Роджером Сперри в исследованиях пациентов с разделенным мозгом (эпилептики с хирургически разделенными полушариями).

Известно, что существует историческая традиция придавать большее значение функциям левого полушария, принижая роль правого полушария. Действительно, больше ценятся люди со склонностью и способностями к научной и аналитической стороне умственной деятельности, нежели люди с так называемым нетрадиционным мышлением и способностью к образной и цветовой стороне умственной деятельности. Особой нелюбовью такие люди пользуются в системе образования. Но различные задачи и виды деятельности, предлагаемые человеку жизнью, требуют работы двух полушарий, если он хочет реализовать свой потенциал. И вопрос здесь не в том, что лучше, а в том, КАК развивать оба полушария, учитывать в обучении особенности детей с ведущим правым полушарием наравне с левополушарными детьми. Современное образование за небольшим исключением использует методы и формы работы с левополушарными детьми, игнорируя присутствие в классе правополушарных детей. Многие упражнения, предлагаемые в этой работе, рассчитаны на развитие правого полушария и доставляют большое удовольствие как детям с доминирующим левым, так и ведущим правым полушарием. Заметьте, если вам на уроке необходима творческая деятельность, активизируйте работу правого полушария, предложив, например, представить внутренние образы. Настроить левое полушарие в случае деятельности, связанной с воспроизведением какого-то материала дословно, контролем за конкретной деятельностью (проверка письменной работы, например) или логических рассуждениях, можно при помощи простого упражнения. Попросите учеников быть внимательными и заметить ошибку в тексте.

\*Данные упражнения с использованием правополушарного подхода помогают быстрому и качественному запоминанию материала.

Работа с образами: Дети хорошо запоминают написание глагола «ШЁЛ», сравнивая точки буквы «Ё» со следами человечка, который шел по страничке. Теми же методами логопеды пользуются для запоминания графем и дифференциации букв Б(белочка)-Д(дятел).

\* Эмоциональная память правого полушария, игровые методы, грамматические сказки - вот что позволяет эффективно запоминать материал детям, посещающим логопедические занятия.

Сказка про звуки-невидимки и разноцветные рубашечки.

В одной далекой-далекой стране, в Царстве Грамматики, был Город Звуков. Жили там звуки-невидимки. И было им совсем не весело, а очень грустно и одиноко. В гости друг к другу они не ходили, в футбол не играли, вместе не фотографировались - они же друг друга не видели...

И вот пошли они к Царице Грамматике и попросили ее: -Царица грамматика, помоги нам. Сделай так, чтобы мы друг - друга видели! Подумала-подумала Царица, и решила сшить звукам рубашечки.

Девочкам-гласным, которые весь день пели: « Ааааа, оооо, уууу...», Царица-Грамматика сшила красные рубашечки, чтобы они в хоре пели, а все на них любовались. Мальчикам- согласным, которые жили за воротами - препятствием: -губы: б, п, м... –зубы: ж, с, з... –язык: н, р, л...

Царица Грамматика сшила синие и зеленые рубашечки с кармашком. В него она ключ положила от ворот. Когда согласные были добрые, улыбчивые, мягкие, они надевали зеленые рубашечки ( бь, мь...). А когда они были серьёзные, твердые-то надевали синие рубашечки с кармашком.

А чтобы звуки друг - друга отличали, каждому свой знак придумала - букву на рубашечке нарисовала.

Но тут мальчишки, звуки Ж, Ш, и Ц разорвали свои зеленые рубашечки и сказали:

-Не хотим быть мягкими. Всегда будем твердыми, сердитыми. Буем ходить в синих рубашках.

А звуки Ч, Щ, и Й посмотрели на это и решили:

-А мы не хотим быть такими грубыми и сердитыми. Будем ходить только в зеленых рубашечках.

Поблагодарили Царицу-Грамматику невидимки-звуки(произносим и слышим) за разноцветные рубашки со знаками-буквами (видим - пишем).

Сказка про глухие согласные.

Решили как-то согласные пойти за ворота погулять (вспоминаем про наличие препятствия при образовании согласных).Идут -свистят, шумят...Смотрят -впереди киоск, а в нем -мороженое! Захотели согласные полакомиться, купили себе по два, по три брикета с мороженым...

Тут навстречу им идет Царица-грамматика. Посмотрела она на них строго и сказала: - Кто съест столько холодного, у того голос пропадет!

Не стали есть мороженое звуки Л,М,Н,Р,Й.. .Голос у них всегда был звонкий ,громкий. Но не послушались некоторые согласные и съели все мороженое. Пропал у них голос, остался один шум (Б-П,Д-Т,Ж-Ш...), а потом и уши заболели, и стали они безголосые и глухие.

Сказка про точку-замочек.

Жил-был маленький мальчик. Пошёл он в школу, стал учиться читать и писать. И друзей

там нашел хороших, и учительница у них была замечательная. Да вот беда - никак не мог

он запомнить, что на конце предложения ставится ...точка. Точка-замочек, которая

закрывает написанное.

Сначала учительница ему напоминала, потом начала ставить точки красной ручкой, но

ничего не помогало...

Пришел как-то мальчик домой, сделал домашнее задание, а точки поставить забыл.

Прилег он поспать, и снится ему сон, что все буквы, которые он не закрывал на замочек,

обиделись на него и превратились в страшных и противных клопов, пауков и тараканов,

поползли из тетради на стол, да на ковер, расползлись по всему полу...

В ужасе проснулся мальчик, подскочил скорей к столу, поставил точки-замочки, и с этих

пор уже про них не забывал...

*Завершайте урок метафорой.*

Эффективность метафоры в ее глубинном воздействии на сознательное и бессознательное, воздействии на правое полушарие, активизации творческого мышления. Метафоры обеспечивают длительное индивидуальное воздействие и закрепление в долговременной памяти.

\* Метафора на формирование чувства уверенности.

Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу

рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте

себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю.

Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он

стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая

замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и

другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было

очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: "Эх, ты!

Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!" "Вам-то просто, а я не могу!"-

грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в

небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего

пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался

белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву "Щ", превратился в мягкого

белого щенка. "Привет! - сказал щенок. - А ты почему не летаешь?"

"У меня не получается. Я даже не хочу пробовать..." - ответил самолетик.

"Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром

и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче

видеть такие вещи и охватить их смысл...чем стоять внизу на одном месте. И также дело

обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге.

Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых

линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо

проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами".

И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: "У меня получилось!" Это было очень приятно. И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

\*Метафора «Вера в собственные силы»

Однажды падишах решил подвергнуть испытанию своих визирей. "О мои подданные! - обратился к ним падишах, - у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее". Он повел своих подданных в сад, в углу которого была ржавая железная дверь с огромным замком. "Тот, кто сможет открыть эту дверь, станет моим первым визирем",- сказал он и отошел в сторону. Одни придворные только качали головами, другие стали разглядывать замок, третьи начали неуверенно толкать дверь, но они были убеждены, что не смогут открыть ее. Один за другим они отходили от двери. Но один визирь внимательно осмотрел дверь, ощупал замок и изо всех сил нажал на дверь. Он толкал ее и - о чудо! - она стала поддаваться, появилась сначала узкая щель, а потом дверь стала двигаться все быстрее и раскрылась. Тогда падишах сказал: "Ты станешь первым визирем, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но веришь в собственные силы.

\* Метафора «Все в твоих руках»

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: "Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках - живая или мертвая? Если он скажет - живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет - мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее". Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: "Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, - живая или мертвая?" И тогда мудрец, который действительно был очень умным человеком, сказал: "Все в твоих руках..."

*Занимаясь с ребенком,*

-сидите справа от него. Правая сторона — это будущее. Когда вы находитесь справа, вы помогаете ему продвигаться в нужном направлении — к результатам, которых вы оба ждете;

- занимайте позицию Левелинга — на уровне глаз ребенка (он — на стуле, вы на стульчике; он — на полу и вы — на полу);

- никогда не гладьте ребенка по голове и не кладите руку ему на голову — это жест,  
вызывающий отрицательную реакцию, даже стрессовое состояние.

* следите за своим голосом и организацией речи (логические паузы и ударения, высота,  
  тембр, звучание);
* принимайте ребенка таким, какой он есть;
* будьте с ним «здесь и сейчас» (думая о своем, вы теряете контакт с ребенком, а он —  
  интерес к тому, что он делает);
* оставьте за порогом ваше настроение, не разрешайте себе раздражаться, лгать,  
  притворяться; будьте спокойны и доброжелательны, открыты ему и искренни.

\*Для снятия эмоционального напряжения предлагаются следующие упражнения:  
Сложите руки в замок за спиной, т.к. отрицательные эмоции «живут» ниже затылка на  
плечах. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки, сбросьте  
напряжение с кистей. Во время потягивания в кровь выбрасывается эндорфин - гормон  
счастья.

Подводя итог всему сказанному, следует отметить, что нельзя забывать и о необходимости работы с родителями по оптимизации режима ребенка, о проведении уроков на свежем воздухе по темам «Приметы весны», «Золотая осень», пользе взаимодействий со специалистами, работе с мед.картами и учете особенностей обучающихся , т. е. тем, что является неотъемлемой частью ежедневной работы учителя-логопеда. Важно помнить, что от правильной организации урока, уровня его гигиенической организации во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Но только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и дома даст желаемый результат, поможет овладеть не только прочными знаниями, но и осознанными умениями по охране своего здоровья, обеспечит формирования позитивных установок на соблюдение гигиенических правил.

Литература:

-Н.Ю.Синягина ,И.В. Кузнецова. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения.М.:ВЛАДОС,2004

-В.М.Акименко. Новые логопедические технологии. Ростов-на-Дону, Феникс ,2009.

-А.Бобырь. Берегите спину//Учительская газета.2003г.№12-13.

-Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа,

формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М: ИВФ

РАО, .2002.

-Нетрадиционные методы в коррекционной и лечебной педагогике // Поваляева М.А.

-Справочник логопеда. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

-Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для

родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.

-Ткаченко Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с

нарушениями речи. Сборник упражнений. Пособие для воспитателей, логопедов и

родителей — М: «Издательство ГНОМ и Д», 2001.

-Безруких М. М, Ефимова С. П. Упражнения для занятий с детьми, имеющими трудности

при обучении письму — М.: Новая школа, 1994

-М.А.Павлова. Интенсивный курс повышения грамотности с помощью НЛП-М.:2000.

-В.В.Онишина. Учебный стресс и способы его нейтрализации.-М:2007.

-Сдельникова Г. Элементы психотерапии в работе логопеда// Дошкольное воспитание,

1998 №5

-Шепель В.М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма. М.: ЮНИТИ, 1996.

-Милостивенко Л.Г. «Методические рекомендации по предупреждению ошибок чтения и

письма у детей». Санкт-Петербург, 1995.

-Краузе Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. СПб, КОРОНА-Век,

2007.