

Публикация «Коррекционная гимнастика как значимая составляющая здоровьесберегающей технологии в работе с детьми с ОВЗ»

Автор: Бородина Дарья Павловна,
учитель математики

Деятельность образовательного учреждения в современной России направлена на обучение ребёнка через его развитие и воспитание. Развитие ребёнка происходит в ходе взаимодействия его со взрослым и представляет собой процесс качественного изменения.

Современные педагогические технологии- это воздействие педагога на ребёнка в целях воспитания у него гармонии свободы личностного проявления и социокультурной нормы. Особенно важной технологией, при работе с детьми с ОВЗ является здоровьесберегающая технология.

Общее образование и воспитание детей с проблемами в развитии возможно только при наличии коррекционно-компенсаторной педагогической работы. Эта работа осуществляется в процессе каждодневных занятий, каждое из которых имеет четкую структуру. В каждое занятие обязательным образом должно быть включено проведение коррекционной гимнастики в качестве технологии сохранения и стимулирования здоровья. Коррекционная гимнастика проводится во время физкультминуток и используется как продолжение целенаправленной коррекционной работы.

Обязательное использование такой гимнастики обусловлено тем, что всем школьникам, и, тем более, с проблемами в психомоторном развитии, трудно удерживать активное произвольное внимание из-за особенностей развития нервной системы. Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, кисть работающей руки. Минимальное утомление проявляется у детей отвлекаемостью, невнимательным слушанием, разговорами между собой. Это - проявления охранной реакции организма.

Наилучшим способом недопущения или устранения подобных явлений являются физкультминутки, при проведении которых умственная работа чередуется с физической, статическая - с динамической. Гимнастика делается 3-4 минуты и включает в себя несколько упражнений.

Существует несколько видов коррекционной гимнастики.

Виды коррекционной гимнастики

I. Зрительная

1. Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных мышц, циркуляции крови.

2. Упражнения для предотвращения утомления глаз .

II .Двигательная

1. Коррекционно-развивающие игры

2. Подвижные игры

3. Игры на прогулке

4. Пальчиковые игры

III. Речевая гимнастика

IV. Психоэмоциональная гимнастика

Остановимся подробно на зрительной гимнастике. Цель её выполнения - улучшение зрительного восприятия.

Эффективная методика по снятию зрительного утомления описана американским офтальмологом Бейтсом и носит название «пальминг».

•Пальминг-это искусственное затемнение глаз с помощью ладоней. Техника выполнения следующая. Нужно сесть ровно, поставив локти на стол. Разогреваем руки растиранием, кладём пальцы своих тёплых ладоней друг на друга так, чтобы они пересеклись у оснований мизинцев. Складываем ладони в пригорошни и накладываем на лицо так, чтобы их основания лежали на скулах, перекрещенные пальцы- на лбу, основания мизинцев- на переносице. Свет сквозь пальцы не проникает, расслабленные руки не давят ни на части лица, ни на глазные яблоки. Некоторое время моргаем, затем закрываем глаза и погружаемся в темноту, созерцая её. Можно представить что-нибудь приятное.

Вот ещё некоторые упражнения, снимающие напряжение глаз.

•Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд ,затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

•Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

Приведём упражнения для укрепления глазодвигательных мышц.

•Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.

- Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

Отдельная большая группа мануальных двигательных игр- это пальчиковые игры. Они могут быть самой различной тематики. В последние годы в коррекционную пальчиковую гимнастику включается игра с карандашами.

Принципы выполнения упражнений:

1. Системность и последовательность.
2. Доступность материала.
3. Постепенность в увеличении нагрузок как для отдельного упражнения, так и для комплекса в целом.
4. Учет индивидуальных особенностей (возраст, произвольность поведения, заболевание, его степень, состояние глазных мышц).
5. Творческий подход (использование игрушек, картинок, игровых ситуаций: в какую сторону убежал заяц?)
6. Эмоциональность характера выполнения.

Использование педагогом различных видов коррекционной гимнастики как здоровьесберегающей технологии в процессе работы с детьми с ОВЗ- залог высокого уровня здоровья ребёнка и формирование мотивационных установок на осознанное отношение к здоровому образу жизни.