



Для заботливых пап и мам

Здоровьесберегающие технологии в коррекционно-образовательной работе с детьми имеющими речевые нарушения

Приведем несколько практических советов, которыми должны воспользоваться родители, учителя и воспитатели в своей повседневной практике. Начните хотя бы с этого.

1. Ребёнок должен как можно больше двигаться.

Особенно мальчики, у которых потребность в движении в 4-6 раз больше, нежели у девочек. Это связано с формированием зрелых качеств мужского типа. Обязанность взрослых – не ограничивать естественную свободу детей. Помните, движение что воздух. Нет воздуха – мы задыхаемся. Нет движения – тело увядает, мысль не работает, психика угасает.

Дети думают (воспроизводят образы по памяти) только тогда, когда двигаются, и двигаются, когда думают. Вот почему любое «обездвиживание» ведёт к нарушению психики. Физическая и психическая целостность как раз и объясняются целостностью телесно-мышечного тонуса, телесно-моторной активностью. У ребёнка проявляется врождённое стремление сформировать этот чувственно-моторный «модуль». Беспокойство у родителей должны вызвать дети, которые не хотят много двигаться. Это начало серьёзных болезней.

2. Не усади!

Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, на стульчик, а предоставить ему возможность работать, и не только работать - жить, в режиме телесной вертикали. Ребёнок сам определяет наиболее удобный режим. Если он устал двигаться или работать – пусть поползает или полежит.

Надо чётко себе представлять, что **телесная стойка – это стойка психическая, стойка волевая**. Народная мудрость через язык донесла до нас это понимание. О чём мечтают родители, если обобщить все их пожелания? Они хотят, чтобы ребёнок в жизни **состоялся**. А понятие **стойкость**? Образ счастливого, свободного человека – человека разогнувшегося, негибаемого, волевого.

3. Никакой преграды глазу ребёнка!

Увидеть – значит своевременно обнаружить всю совокупность объектов в пространстве, в их взаимоотношениях друг с другом. Другие органы чувств выполняют те же функции, но менее быстро и с несравненно более близких дистанций. Таким функциональным назначением зрительный анализатор выдвинут на передние рубежи эволюционного процесса.

Глаз объединяет пространство Вселенной с сознанием человека. В условиях невесомости, когда практически выключается мышечное и вестибулярное чувство. Зрение становится чуть ли не единственной системой, позволяющей объективно отображать внешний мир и адекватно ориентироваться в пространстве.

Наше зрение обладает совершенной сигнально-отражательной способностью «воспринимать» характеристики пространства, с помощью которых происходит формирование психических функций человека. Кроме того, через глаз идёт «настройка» организма на экологическую среду. Появился даже особый вид лечения – светотерапия. Через изменение цветовой гаммы окружающей среды осуществляется воздействие на общее состояние человека. Основой этого метода как раз и является эффект оптимизации внутренних биоритмов с помощью «навязывания» определённых световых и цветовых характеристик. В частности, есть данные, что только изменение цветовой гаммы и освещения, приводило к повышению успеваемости и укреплению дисциплины учащихся.

Предпочтительными цветами оказались белый, бежевый и коричневый.

В ходе эволюции зрительная система формировалась как система, работающая в основном в режиме дальнего зрения, позволявшего воспринимать как можно более полную картину окружающего мира.

И ещё. Наш глаз – это сканер. Все образы, которые он «снимает», должны находиться в движении. Обездвиженный образ глаз не воспринимает. Или воспринимает в режиме... отторжения. Через 7 секунд, если перед глазом находится неподвижный объект, начинается отторжение этого образа.

При продолжающемся изо дня в день, из года в год использовании преимущественно ближнего зрения наблюдается отмирание клеток отростков нейроэпителия коры головного мозга, настроенных на восприятие пространства.

Вот почему ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты. Ну а дома, в помещении, в детском саду, нужно обязательно освободить окна от штор, занавесок, тюля и прочего. Что помешает глазу ребёнка работать в наилучшем режиме дальнего зрения. Пусть в наших «коробках»- жилищах дети будут иметь хотя бы небольшую возможность для удовлетворения своих потребностей в зрительных горизонтах.

4. Да здравствует рукотворчество!

Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками (лепка, рисование, конструирование, вышивка и т.д.). Десять наших пальцев – это те «спицы», которые в эволюции «связали» нейроэпителиальную «вязь» мозга. Эти «кружева» должны постоянно воссоздаваться и поддерживаться у каждого ребёнка. От рукотворчества к полётам на крыльях творческого воображения – таков путь каждого человека.

5. «Нам песня строить и жить помогает...»

Если вы хотите, чтобы Ваш ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт – самостоятельно, в коллективе и вместе с семьёй. Песня – это то пространство, в котором раскрывается его душа. Если ребёнок поёт с вами, с другими детьми, то, речевые дефекты будут исправлены им самим без помощи логопеда.

6. Образы управляют миром.

Ребёнок должен постоянно совершенствоваться в художественно-образной речи (диалоговой, художественной речи, декламации стихов, в процессе участия в детских театрализованных постановках и т.п.) – только так у него может сформироваться уверенное и свободное мышление.

Подготовила
учитель – логопед МБДОУ ЦРР-ДС «Крепыш»