Дружинина Т.В., Загребина Е.Л.

Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с нарушениями зрения. Технология раскрепощённого развития детей.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.
Жан Жак Руссо

Значительную часть среди школьников занимают дети с нарушениями зрения. Это дети, к здоровью которых трепетно относятся и родители, и учителя. Их оберегают от падений, от ушибов, им нельзя выполнять многие упражнения на уроках физкультуры. Оберегая, зачастую ещё больше ограничивают детей в свободе движений. «Сидячие» уроки, однообразие видов, как правило, пассивной деятельности, проведение занятий в душном помещении, снижение объёма физической активности - всё это негативно сказывается на здоровье школьников.

Успешность овладения учебной программой напрямую зависит от показателей здоровья. Об этом говорил и Жан Жак Руссо «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Поэтому сохранение и укрепление здоровья учащихся – одна из основных задач современной школы. В систему обучения активно внедряются здоровьесберегающие технологии. Их эффективность выше, если работа по их применению ведется комплексно и систематически.

Работая с детьми с нарушениями зрения, мы обратили внимание на технологию раскрепощённого развития детей Владимира Филипповича Базарного, педагога-новатора, врача. За основу своей методики Базарный В.Ф. взял принцип сенсорно-моторной активности человека. Введение в занятие двигательного компонента, по мнению автора, не только положительно влияет на состояние их здоровья, но и приводит к снижению утомляемости, повышению мотивации к обучению.

Рассмотрим элементы данной технологии, используемые нами в коррекционной работе:

1) Режим смены динамических поз во время занятия: «сидя» - «стоя».

Для этого используют специальные подставки на парту «конторки» или высокие одноместные столы с наклонными поверхностями. Угол наклона от 14 до 18 градусов. «Конторка» должна быть подобрана по росту ребёнка, при этом учитывается физическое развитие ребёнка, наличие сопутствующих заболеваний. Необходимо обращать внимание на то, как

стоит ребёнок. Его спина должна быть ровной, он не должен опираться на поверхность стола. Под ногами может быть массажный коврик.

При этом воспитывается способность ребенка слышать потребности своего организма. Он может решать сам, сколько минут ему следует постоять за конторкой, а сколько посидеть за столом. Да и не каждый ребёнок сразу сможет работать стоя, потребуются упражнения на укрепление телесной вертикали. Задача учителя – предоставить ребенку свободу такого выбора. При этом главным моментом в режиме «динамических поз» является сам факт периодических смен поз, что собственно мы и взяли себе на заметку. Меняем позы во время устной работы, во время физминуток, позволяем детям вставать и брать тетради из шкафа, карандаши с полки, рабочие папки со стола.

Продемонстрируем работу в таком режиме на конкретных примерах. Учащиеся 2 классов во время работы над безударными гласными отправляются в путь за знаниями. Тема непростая и важная, для многих скучная. Но выполняя задания, не сидя за партой, а двигаясь во время занятия, рабочий процесс можно превратить в увлекательную игру. Детям необходимо пройти лабиринт, выполнив задание. У каждого ребёнка есть свой лист со словами с пропусками, определив, какую гласную вставить в слово (а, о, е, и), ребёнок выбирает свой путь, в конечной точке которого его ждёт новое задание.

Во время динамической паузы можно выполнить упражнение «Скалолаз» на развитие саморегуляции. Детям предлагаем побывать в роли скалолазов и встать лицом к стене, прижать ладони к стене на уровне плеч, пальцы ног тоже должны касаться стены. Сохраняем телесную вертикаль. Инструкция: «Скалолазы отправляются в путь. Чтобы не упасть вы можете отрывать от стены только одну руку или одну ногу. На счёт один передвигаем правую руку, на счёт два – правую ногу, три - левую руку, четыре – левую ногу». Под счёт добираемся до места назначения. Как только «скалолазы» научатся безошибочно передвигаться таким способом, инструкцию можно поменять: один – правая рука, два – левая нога, три – левая рука, четыре – правая нога.

Приведём пример другого упражнения для динамической паузы, во время которого дети находятся в движении, в положении стоя. Это серия игр «Рыцарь», «Уставший рыцарь», «Рыцарь и оруженосец». Ребёнок выступает в роли рыцаря, ему нужно дойти, например, от окна до двери, обходя невидимые препятствия. Логопед или другой ребёнок, выступающий в роли ведущего, командует: шаг вперёд, два шага влево, шаг назад, два больших

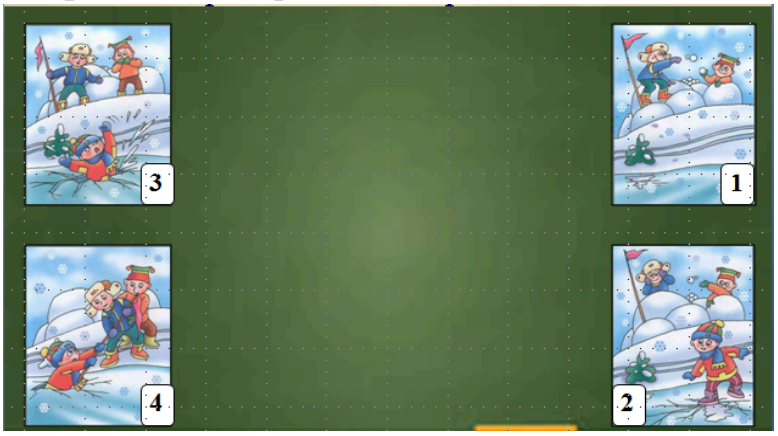
шага вперёд, один маленький шаг влево. «Уставший рыцарь» все команды выполняет наоборот: шагает не вправо, а влево, не прямо, а назад и т.д. «Оруженосец» все движения повторяет за рыцарем: сгибает левую руку, указательным пальцем дотрагивается до правого уха или скрещивает ноги. В данном случае можно пофантазировать и ситуацию обыграть по-разному, разные задачи ставить перед рыцарем. Данное упражнение способствует также развитию умения слушать и понимать инструкцию, развитию внимания и самоконтроля.

Занятия в режиме телесной вертикали активизируют межсистемную координацию, способствуют снижению напряжения, укреплению позвоночника.

2) Режим дальнего зрения и расширения зрительных горизонтов.

Задача педагога предупредить зрительное напряжение на занятиях, для этого чередовать виды деятельности, выполнять задания с детьми в режиме дальнего зрения, при котором глаза ребёнка отдыхают.

Продемонстрируем рабочий момент в таком режиме на примере упражнения по развитию связной речи. В четырёх углах классной доски фиксируются сюжетные картинки, составляющие все вместе единый сюжетно-образный комплекс. Дети смотрят вдаль. Находятся в положении свободного стояния. Им даётся задание: расположите картинки последовательно. Выполняя задание, дети переводят глаза с картинки на картинку, фиксируют взгляд на каждой из них. В случае необходимости логопед помогает в установлении временных и причинно-следственных связей с помощью наводящих вопросов. После этого каждая картинка нумеруется. Для тренировки зрительной мышцы логопед предлагает ученикам зафиксировать свой взгляд на соответствующей картинке. При этом сам называет её номер «1-2-3-4». Последовательность чисел меняется «4-3-2-1», «2-3-4-1». Задание выполняется всего 1,5-2 минуты. Затем можно продолжить работу по развитию связной речи, например, составить предложения по картинкам или рассказ.



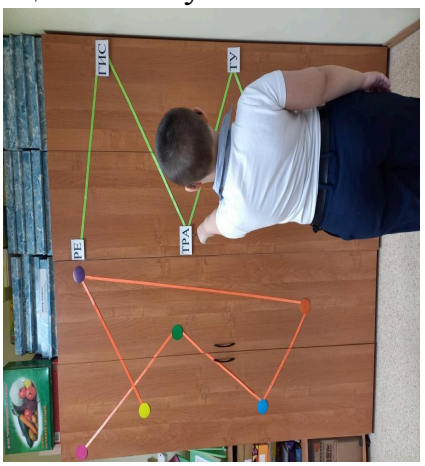
Рассмотрим ещё один пример. Это упражнение «*Зрительные метки*», базирующееся на зрительно-поисковых символах. Его рекомендуется выполнять в положении стоя для активизации чувства равновесия и

координации. В различных участках кабинета фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Один раз в 2 недели метки меняют местами. Даётся задание: определите, что находится в правом верхнем углу, в левом нижнем углу или какой предмет находится между рыбкой и звездочкой, какой предмет расположен над цветком, справа от цветка или что находится в центре. Проследите за предметом только глазами, не поворачивая головы. Можно сочетать движения глаз с движениями рук, туловища, головы. Например, не просто найти рыбку взглядом, а сделать захватывающий (отталкивающий) жест руками или одновременно кивнуть головой.

«Зрительные траектории»

На стене логопедического кабинета мы расположили зрительные траектории. Вариантов их применения неограниченное количество. Например, во время закрепления пространственных представлений даётся задание: проследите глазами путь сказочного героя, прокомментируйте направления его движения: вниз, вверх, направо, прямо, налево, по диагонали. Другой вариант работы с этой же зрительной траекторией: в положении стоя с вытянутыми вперёд руками обведите пальцем путь сказочного героя. Одновременно выполняются движения рук, туловища, глаз, головы. Теперь этот путь нарисуйте на потолке с большим размахом и с большей амплитудой движений. При этом эффективность выполнения упражнения значительно возрастает.

Направления зрительных траекторий периодически меняются. Меняются и задания. Не просто прослеживается путь глазами, а составляется слово из букв или слогов, встречающихся на пути.



Следующее упражнение на направлено как расслабление мышц глаз, так и на то, чтобы расслабить мышцы шеи.

«Письмо носом»

Это упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, и сидя. Дети сидят, расслабившись с закрытыми глазами. Для выполнения этого упражнения нужно представить, что кончик носа — это длинный карандаш, которым можно писать или линию носа продолжает длинная указка-ручка. Представив, дети начинают писать или рисовать в воздухе своей «ручкой». Это могут быть разные буквы, названия городов и стран, различные рисунки.

"Сквозь пальцы"

В данном упражнении расслабление и снятие напряжения с глаз достигается благодаря тому, что учащиеся смотрят, не концентрируясь на чем-то одном. Нужно согнуть руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Пальцы развести. Делать плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотреть сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Это упражнение можно выполнять, попеременно выполняя три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми. Дыхание ровное, ненапряженное.

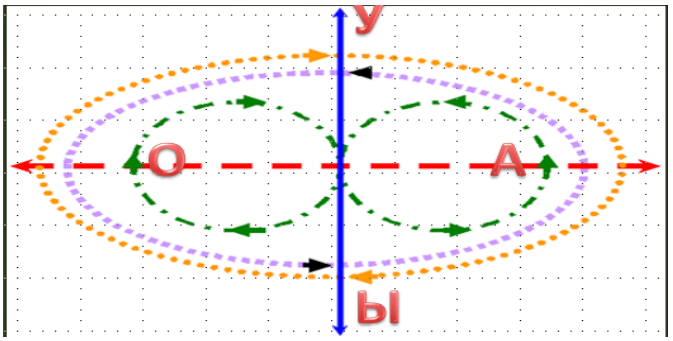
Есть еще один вариант такого упражнения. Вытягивается указательный палец, он «смотрит» вверх, а нос должен его касаться. Глаза закрываются, а голова поворачивается вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, открыв глаза можно увидеть, что палец «движется».

Подобные задания целесообразно выполнять после напряжённой работы, они не только развивают зрительно-телесную координацию, но и способствуют расслаблению.

На офтальмотренажёре В.Ф.Базарного при выполнении упражнений для глаз одновременно автоматизируем поставленные звуки. Детям предлагается проследить глазами по указанному стрелкой

направлению. Совершив одно круговое движение, присоединяем к согласному звуку гласный, изображённый на поле.

«Обход» взглядом фигур на тренажере и сбор слогов можно производить в двух режимах: только глазами, не двигая при этом головой, или одновременно с движениями головы и туловища в нужном направлении. Упражнение выполняется стоя, на расстоянии.

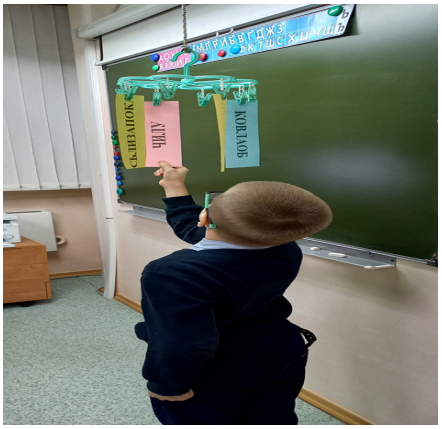


Работа в режиме дальнего зрения и расширения горизонтов способствует предупреждению утомляемости и развитию зрительно - моторной реакции, в том числе скорости ориентации в пространстве. Важно и то, что все упражнения занимают не более 3-4 минут и проводятся они на учебном материале.

3) Режим подвижных объектов.

Эта особенность занятий состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого используются подвижные «сенсорные кресты», «держалки». Во время занятия обращаем внимание детей на данный материал, просим ответить на вопрос, выбрать лишнюю картинку, найти предмет, в названии которого есть определённый звук, букву, которую необходимо вставить в слова с пропусками. Буквы, карточки, разнообразные по форме, цвету и размеру также можно расставить в разных местах класса. Дети всматриваются в удаленные наглядные материалы и таким образом снимают напряжение с глазных мышц. Затем встают, находят, передвигают, выбирают нужный предмет (карточку).

Во время работы над предложением детям дано задание: расшифровать слова на карточках. Каждый ребёнок снимает с держалки карточку, расшифровывает слово и записывает его в тетрадь. Затем, работая в группе, дети попытались составить из расшифрованных слов предложение. И пришли к выводу, что в предложении пропущено слово. Этим словом оказывается предлог «из-за». Карточки с предлогами находятся в разных местах класса. Детям необходимо выбрать среди них нужный предлог. Во время задания они фиксируют взгляд на передвигающихся и расположенных на расстоянии объектах-карточках. Это позволит переключать зрение детей с ближних целей на дальние. Вариантов заданий для зрительного поиска огромное количество.



В работе с детьми с нарушениями зрения уделяем внимание и выбору цвета. Известно о его влиянии на эмоциональное развитие ребёнка. В нашем случае цвет выступает в роли стимулятора зрительной системы. Для упражнения «Весёлые человечки» наглядный материал – карточки подобраны разного цвета: зелёного, голубого, жёлтого. На них изображены человечки, выполняющие различные действия, которые дети должны повторить. Сначала карточку показываем с близкого расстояния, потом отодвигаем. Можно использовать цветные карточки и без изображения человечков. Тогда даём четкую инструкцию: красный цвет – шагаем на месте, зелёный цвет – шагаем влево, голубой цвет - шагаем вправо, жёлтый цвет – шагаем назад.

4) Режим мышечно-телесной и зрительной координации.

В данном случае все упражнения выполняются в позе свободного стояния. Движения глаз сочетаются с движениями головы и туловища. Приведём несколько примеров таких упражнений.

Упражнение на мышечно-телесную и зрительную координацию

1) Поднимите голову и руки вверх, выполните плавные волнообразные движения вправо-влево под счёт, глазами следите за руками, опустите руки вниз, встряхните их.

2) Поднимите голову и руки вверх, глазами следите за руками, выполните плавные волнообразные движения вперёд – назад. Опустите руки вниз, встряхните их.

3) Поднимите голову и руки вверх, глазами следите за руками, выполните плавные волнообразные движения по часовой стрелке. Опустите руки, встряхните их. Затем те же движения выполните против часовой стрелки.

Упражнение «Лучик»

Дети встают в две колонны. Логопед, стоящий впереди, направляет свет фонарика (лазера) по стенам класса, по потолку. Дети следят за ним глазами, пытаются схватить лучик руками. Это упражнение позволяет выполнять ритмичные движения глаз, головы, туловища интенсивнее. Подобные упражнения можно проводить во время динамических пауз.

Упражнения, предложенные в качестве наглядности, можно включать в логопедические занятия, при этом на них не тратится дополнительное время, на данных упражнениях отрабатывается и учебный материал.

Технология раскрепощённого развития детей В.Ф.Базарного проверена временем и признана в сообществе педагогов как эффективная здровьесберегающая технология. Её систематическое применение повышает результативность коррекционно-развивающего процесса, а самое главное способствует укреплению здоровья детей.

Список литературы:

1. В.Базарный. Будущее за теми, для кого дети значат больше, чем деньги. - М.,1999г.
2. В.Базарный. Как работать за конторкой?- М., 2001г.
3. В.Базарный. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. - М., 1995г.
4. В.Горячев. Спасём детей – спасём Россию! О здравоохранительных технологиях доктора В.Ф.Базарного.- М., 1999г.