

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ТЕМА:
«Здоровьесберегающие
технологии в
коррекционной работе с
детьми»

УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД:
ШЕВЧЕНКО А.М.

«Здоровьесберегающая технология» — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе:

1. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Элементы ароматерапии, цветотерапии, музыкотерапии, пескотерапии, сказкотерапии.
4. Зрительная гимнастика.
5. Релаксирующие упражнения.
6. Мимическая гимнастика.
7. Кинестетические и кинезиологические упражнения.

Немаловажную роль играет в сохранении и укреплении здоровья детей такие направления, как правильная посадка за столом и умение правильно держать ручку при письме.

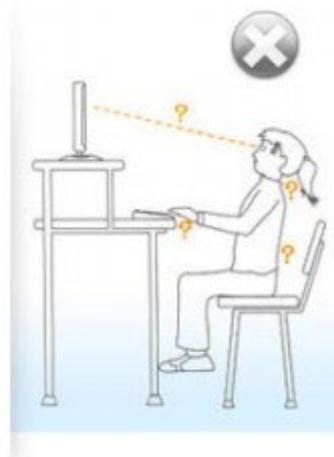
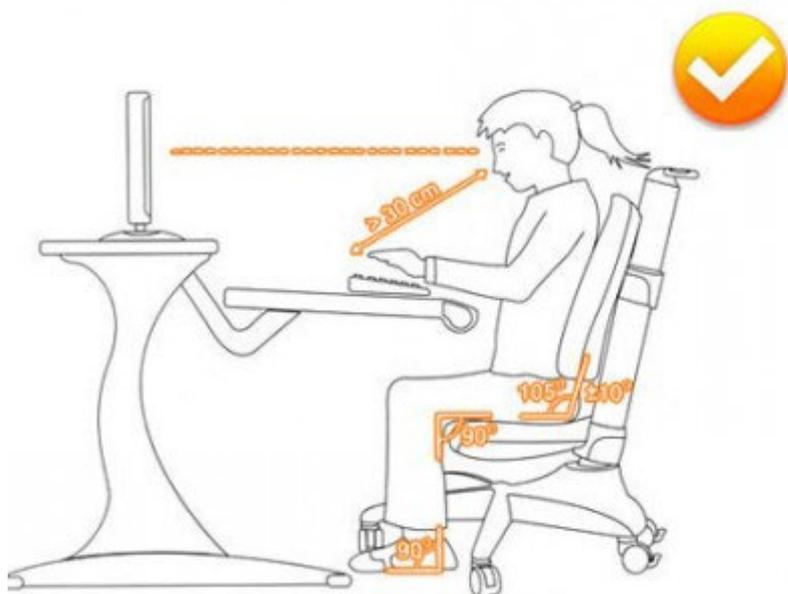
«Правильная посадка за столом».

Как правильно сидеть за столом?

У ребенка, который неправильно сидит за столом нарушается осанка и развивается искривление позвоночника, быстро устают мышцы и появляются дискомфорт и боль в позвоночнике. **Статистические исследования**, проведенные врачами, свидетельствуют, что у детей с искривлениями позвоночника намного чаще, чем у других детей бывают такие заболевания, как бронхиты, пневмонии, гастриты; детей с нарушениями осанки чаще беспокоят запоры и вздутие живота.



Чтобы избежать нарушения осанки, важно научить ребенка правильно сидеть. С начальной школы и до получения аттестата - только «подрастающие» вместе с ребенком письменный стол и стул могут способствовать эргономически правильной и здоровой осанке. ПРАВИЛО «ТРЕХ УГЛОВ» колени под столом образуют один прямой угол, линия бедер и спина - второй, а руки, согнутые в локтевом суставе - третий. Высоту стула необходимо отрегулировать так,



чтобы сиденье приходило ось на уровень коленных складок. На рисунке, приведенном ниже, показано, как правильно

должен сидеть ребенок:

- Ступни ног должны прилегать к полу всей поверхностью подошвы;
- Голени вертикальны к полу, а бедра горизонтальны;
- Предплечья опираются на столешницу и расслаблены;
- Письменный стол и стул желательно должны иметь регулировку по высоте;
- Бедра не должны прикасаться к переднему краю сиденья. Это регулируется установкой глубины сидения;
- Спинка стула подогнана к спине и одновременно служит опорой для поясницы.

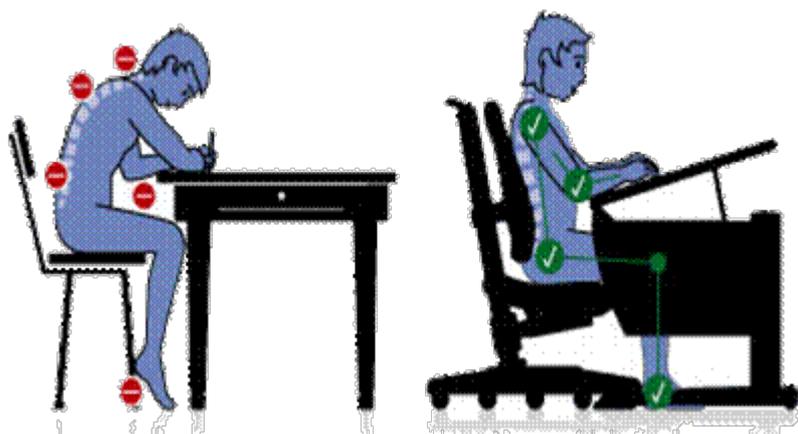
Работа за наклонной поверхностью обеспечивает эргономическое положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, а также раскрепощает

мускулатуру спины. Наклонное положение столешницы позволяет читать и писать, держа прямо голову и туловище. Благодаря ступенчатой регулировке можно установить угол наклона столешницы, оптимальный для зрения, и работы в правильной позе.



Очень важно иметь возможность регулировать угол наклона столешницы, в зависимости от вида деятельности. Для того, чтобы взгляд на рабочую поверхность падал под правильным углом. Ведь у детей, в отличие от взрослых, расстояние до глаз при письме значительно меньше. Поэтому тетрадь должна быть приближена к глазам, а не наоборот. Иначе это приводит к сутулости, болям в спине, головным болям или другим осложнениям. Установки, рекомендуемые для детских столов: рисование: прибл. 0 - 5° письмо: прибл.

15° чтение: приibl. 30°



Столешница стола не должна быть ни слишком темной, ни слишком светлой (темная столешница поглощает свет, а очень светлая столешница отражает солнечный свет и свет лампы, и от этого глаза ребенка устают); имеет

значение и цвет письменного стола: наилучший вариант, когда столешница имеет натуральный цвет - цвет дерева.

Для того, чтобы определить необходимую высоту письменного стола, посадите возле него ребенка. Если локоть опущенной прямой руки ребенка ниже поверхности стола на 5-6 см, значит, высота стола ему подходит. Для правильного определения высоты стула и стола для маленького школьника можно воспользоваться и ориентировочной таблицей:

Рост ребенка	Высота стола	Высота стула
110 - 119	52	32
120 - 129	57	35
130 - 139	62	38

Правильная посадка ребенка за столом исключает какие либо нарушения в развитии костно-суставной системы, а также способствует хорошему крово- и лимфообращению. Ребенок, который сидит во время работы правильно, меньше утомляется и, следовательно, больше успевает. Важно, чтобы рабочее место школьника во время работы было хорошо освещено.

«Как научить ребенка правильно держать ручку?»

Сели прямо, ноги вместе,
Под наклон возьмём тетрадь.

**Левая рука на месте,
Правая рука на месте,
Можно начинать писать.**

Развитая моторика необходима для усвоения школьной программы. Год от года увеличивается количество первоклассников, которые испытывают большие трудности при овладении письмом: быстро устаёт рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв; не укладывается в общий темп работы. Движения их рук недостаточно точны и целенаправленны.

Развитые детские руки нужно не только для школы, но и для всей последующей жизни детей. Отсюда следует, что прежде чем ребёнка учить писать, необходимо подготовить его руку к письму, тренировать мелкие мышцы кисти, укрепить их.

К организации процесса письма предъявляются определённые требования, которые должны соблюдаться в обязательном порядке.

Требования к организации процесса письма.

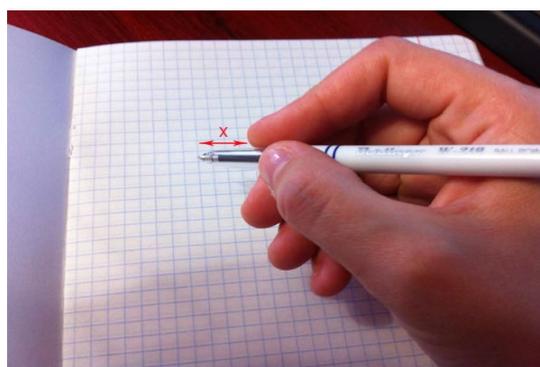
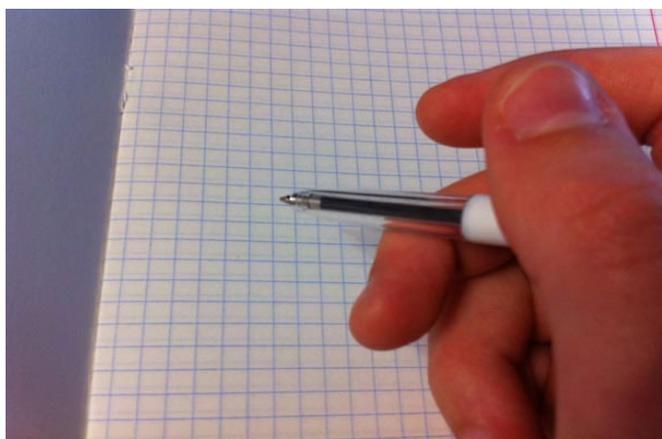
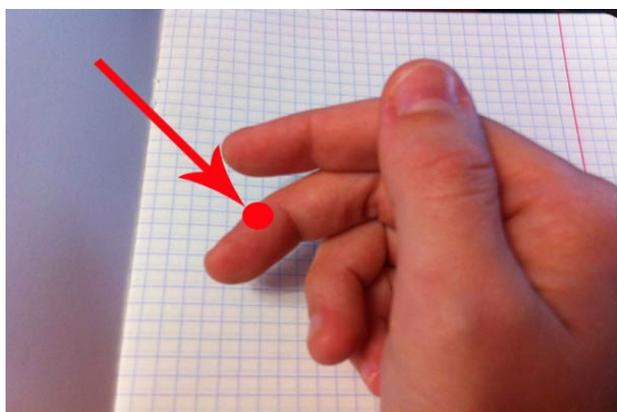
№1. Ручка шариковая без автоматической защёлки, цвет фиолетовый или синий. Желательно, с тонким наконечником стержня. Необходимо следить за правильным положением ручки в руке.

Как правильно держать ручку?

Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца. Указательный палец сверху придерживает ручку, большой палец поддерживает ручку с левой стороны. Все три пальца слегка закруглены и не сжимают ручку сильно. Указательный палец может легко подниматься, и при этом ручка не должна падать. Безымянный и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца. Во время письма рука опирается на верхний сустав загнутого внутрь

мизинца

Рациональное состояние X от



самого кончика ручки до кончика указательного пальца должно быть примерно 1,5 см. Если расстояние очень маленькое или большое, рука во время письма будет напряжена.

Итак, ручку надо держать свободно, не зажимая ее слишком крепко и не прогибая указательный палец. Прогибание первого сустава указательного пальца увеличивает мышечное напряжение, ребенок быстро устает, а темп письма снижается.

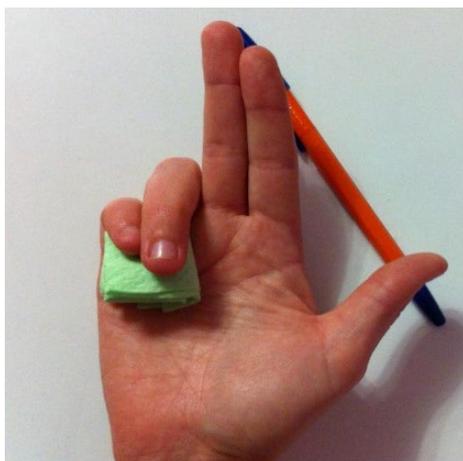
№2. Когда пишем, соблюдаем следующие **правила**:

- Стол, за которым ребёнок будет делать уроки подобран по росту ребёнка;
- Свет при письме падает слева;
- Сидим прямо;
- Ноги вместе;
- Между грудью и столом расстояние 1,5-2 см;
- Тетрадь расположена под углом 30 градусов. Если тетрадь расположена по-другому, ребёнку придётся поворачивать туловище и сильно наклонять голову;
- Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, должен соответствовать середине груди;
- Оба локтя лежат на столе.

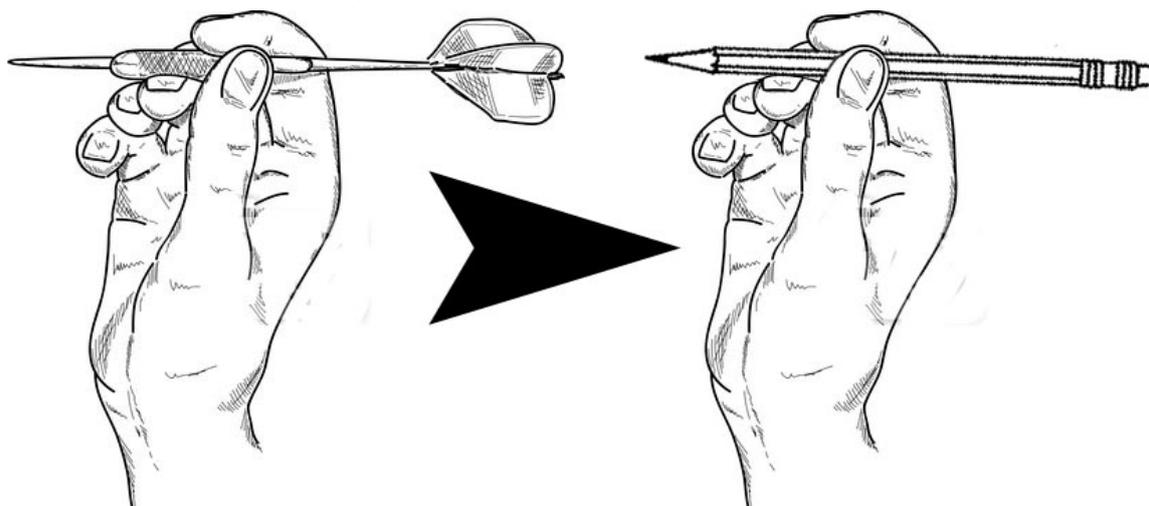
Как научить правильно держать ручку?

I. Способ – с помощью салфетки.

Салфетку складываем несколько раз и зажимаем ее двумя пальцами правой руки – мизинцем и безымянным, остальные пальцы выпрямлены. Теперь свободными пальцами берем в правую руку ручку и, ребенок держит ее правильно.



II. Способ: аналогия с дротиком.



Чтобы дротик полетел куда надо, его обязательно нужно зажать в руке тремя пальцами.

III. Способ: ручка-самоучка.



Это устройство одевается на ручку. Благодаря этому взять ручку неправильно невозможно. Насадки на ручки бывают различных цветов и форм.



IV. Способ: ручка серии *Stabilo LeftRight* «подсказкой» для пальцев.



Ручка данной серии имеет трехгранную форму, корпус изготовлен из мягкого материала, вес и длина ручки уменьшены.

На корпусе ручки расположены углубления определенного размера. Все это обеспечивает правильное положение ручки в руке ребенка. Как для правшей, так и для левшей.

V. Способ: метод пинцетного захвата.

Для этого нужно взять карандаш или ручку за самый кончик и поставить на стол. Теперь пальчики скользящим движением спускаются вниз и ручка оказывается в руке в правильном положении. Теперь остается только контролировать наклон руки у ребенка.



«Здоровьесберегающие
технологии
в коррекционной работе
с детьми»

Учитель-логопед
А.М. Шевченко

Признаки сколиоза

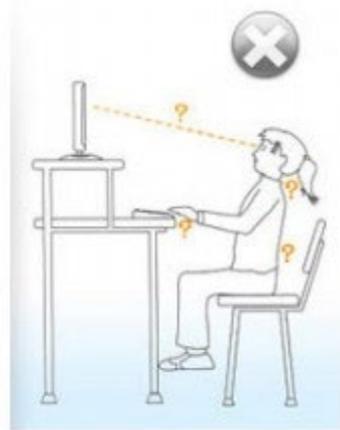
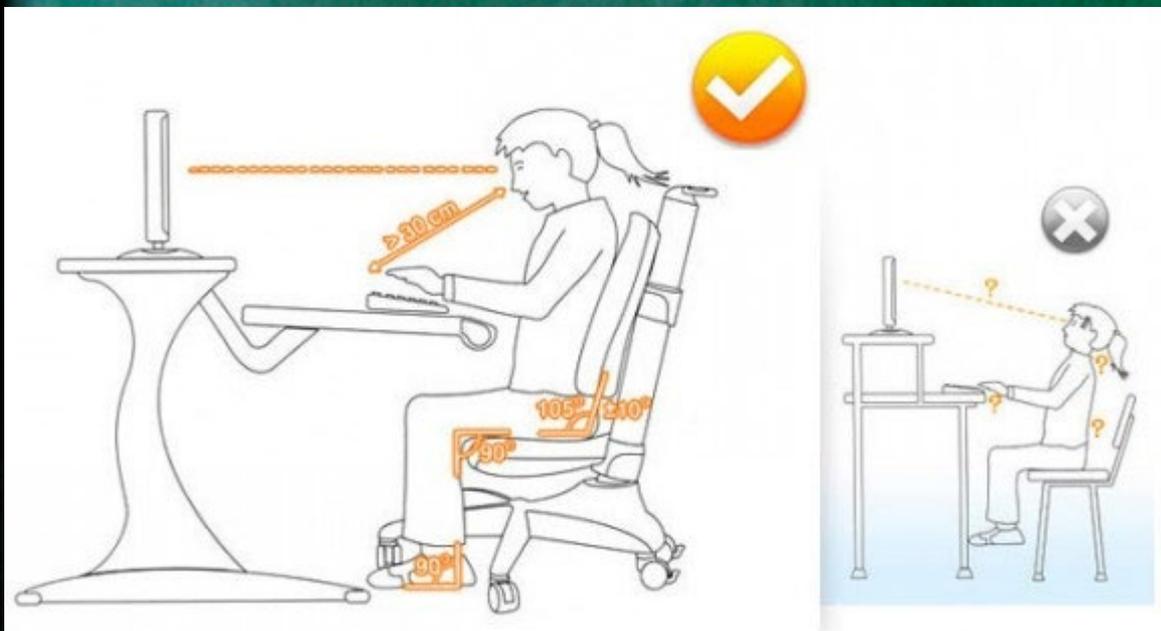
Перекошены
плечи

Искривлён
позвоночник

Перекошен
таз



Как правильно сидеть за столом?



ПРАВИЛО «ТРЕХ УГЛОВ»
колени под столом образуют один прямой угол, линия бедер и спина - второй, а руки, согнутые в локтевом суставе - третий. Высоту стула необходимо отрегулировать так, чтобы сиденье приходилось на уровень коленных складок. На рисунке, приведенном ниже, показано, как правильно должен сидеть ребенок:

- Ступни ног должны прилегать к полу всей поверхностью подошвы;
- Голени вертикальны к полу, а бедра горизонтальны;
- Предплечья опираются на столешницу и расслаблены;
- Письменный стол и стул желательно должны иметь регулировку по высоте;
- Бедра не должны прикасаться к переднему краю сиденья. Это регулируется установкой глубины сидения;
- Спинка стула подогнана к спине и одновременно служит опорой для поясницы.

Требования к столу ребенка

Стол ребенку должен быть удобен. Солнечное сплетение ребенка должно быть на уровне столешницы.

Лучше всего, если стол будет **регулируемый**.

Выбор размера письменного стола в зависимости от роста ребенка

Если рост ребенка от 100-115 см – высота края стола над полом должна быть 46 см.

Если рост ребенка от 115-130 см – высота края стола над полом должна быть 52 см.

Если рост ребенка от 130-145 см – высота края стола над полом должна быть 58 см.

Если рост ребенка от 145-160 см – высота края стола над полом должна быть 63 см.

Если рост ребенка от 160-175 см – высота края стола над полом должна быть 70 см.

Если рост ребенка от 175 – высота края стола над полом должна быть 76 см.

Выбираем стул для ребенка

Стул должен быть с жестким сиденьем и жесткой спинкой.

Выбор размера стула в зависимости от роста ребенка

Если рост ребенка от 100-115 см – высота края сиденья должна быть 26 см.

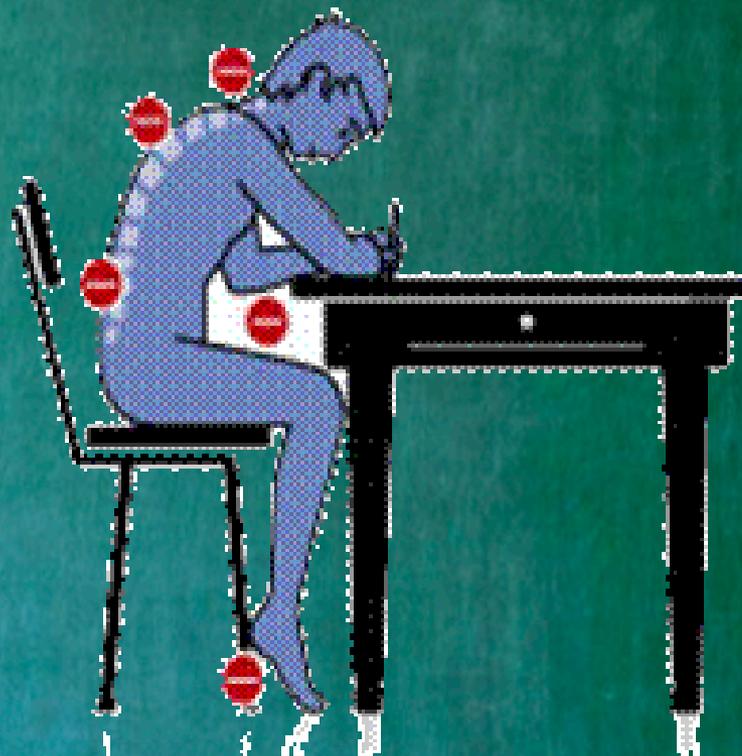
Если рост ребенка от 115-130 см – высота края сиденья над полом должна быть 30 см.

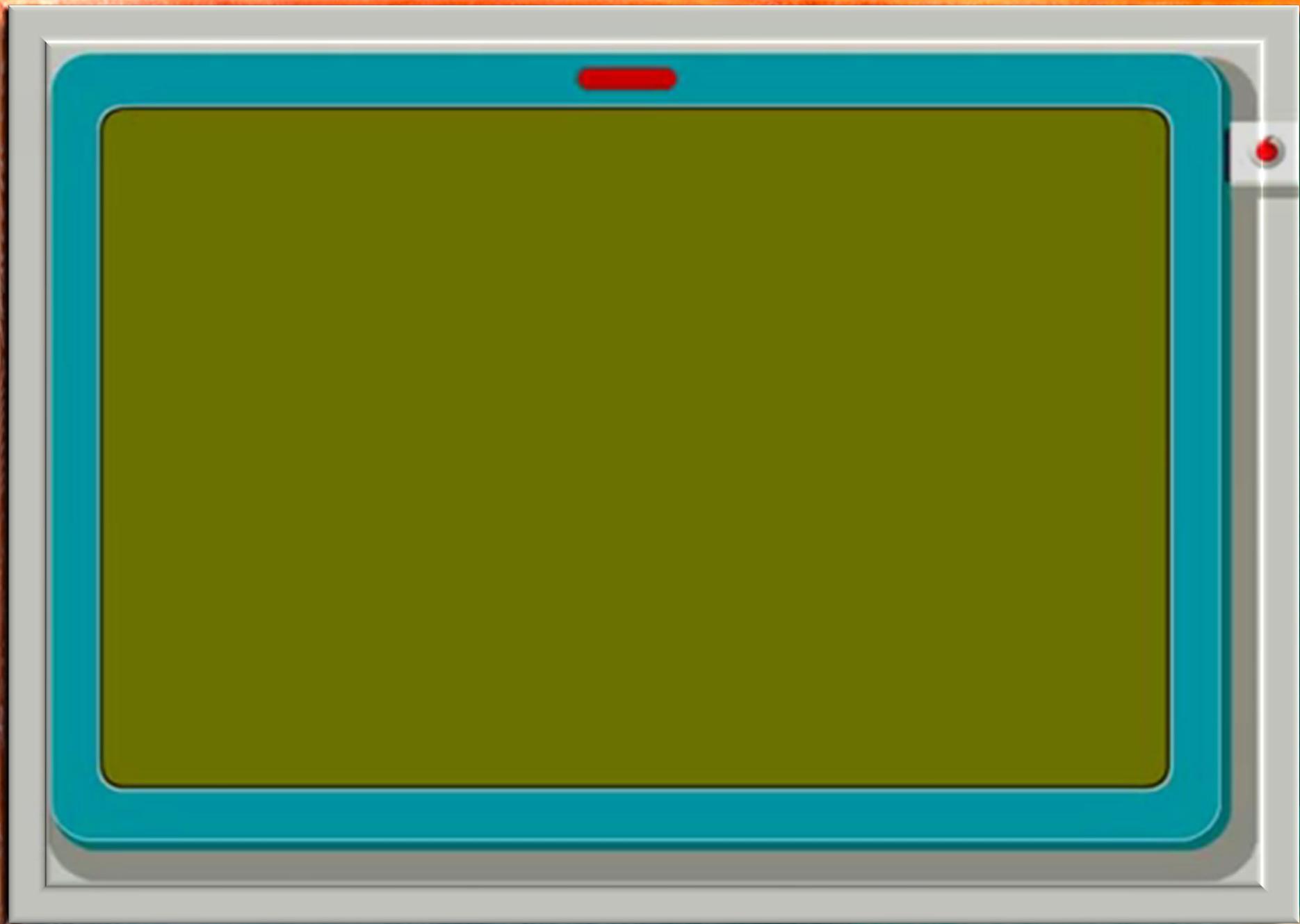
Если рост ребенка от 130-145 см – высота края сиденья над полом должна быть 34 см.

Если рост ребенка от 145-160 см – высота края сиденья над полом должна быть 38 см.

Если рост ребенка от 160-175 см – высота края сиденья над полом должна быть 42 см.



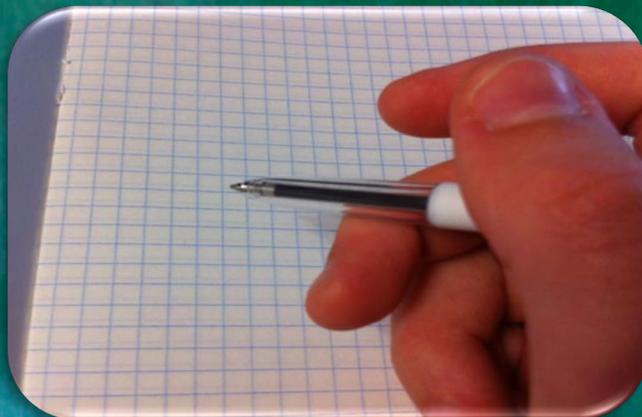
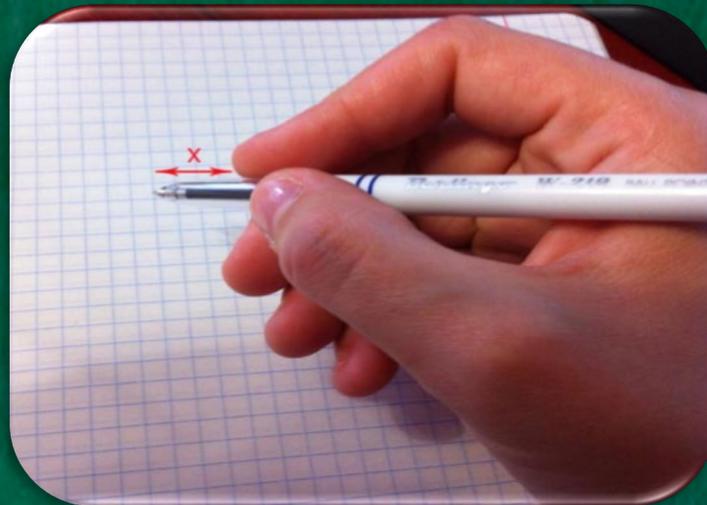
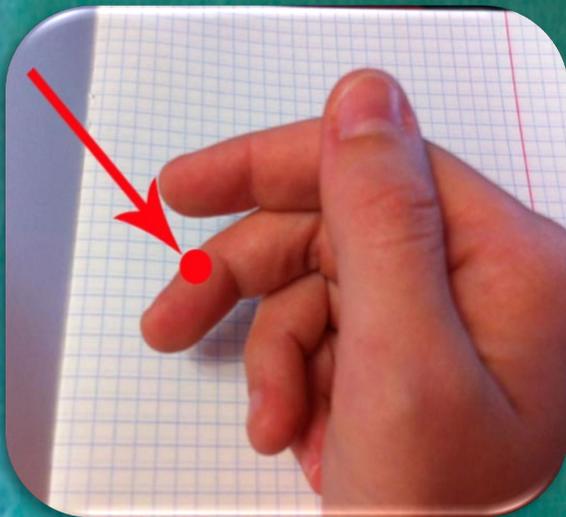




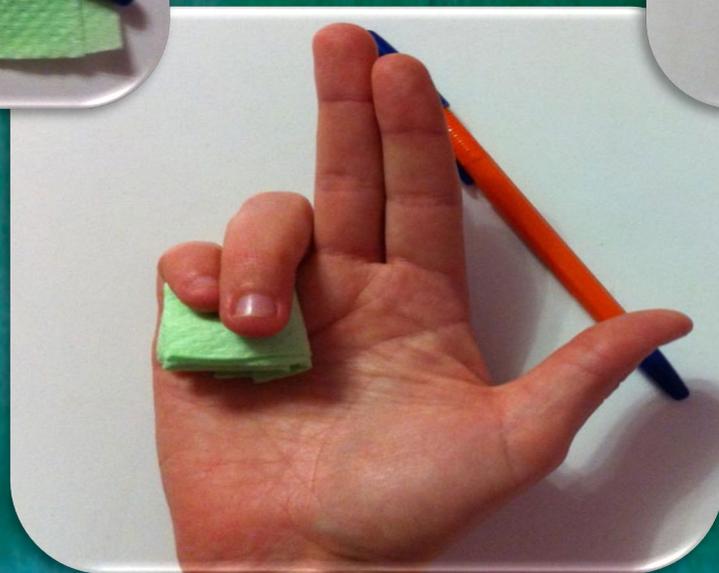
ВАЖНО ЗНАТЬ!

- Выработка осанки требует времени и контроля.
- Правильная посадка во время занятий помогает лучше учиться, меньше уставать, вырасти стройным.

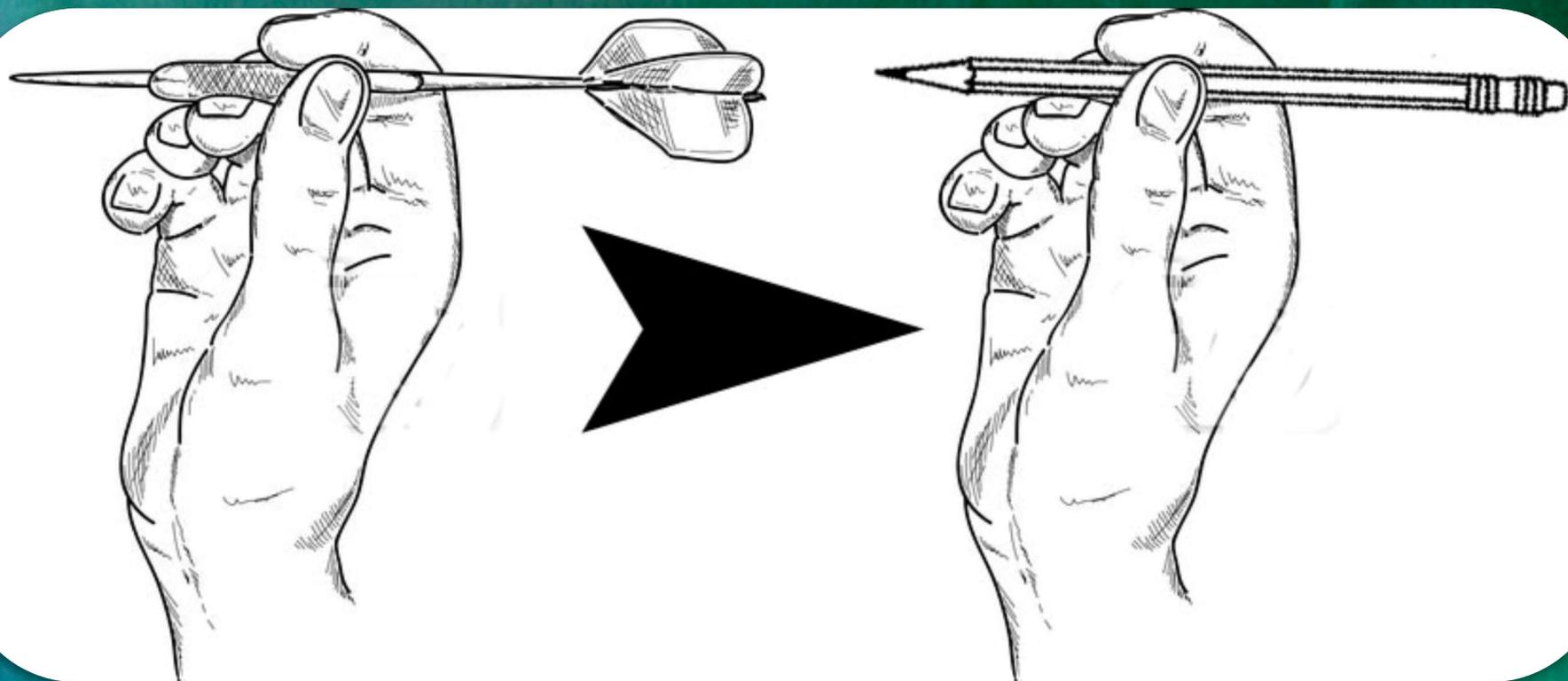
Как научить ребенка правильно держать ручку?



1 Способ – с помощью салфетки.



2 Способ: аналогия с дротиком.



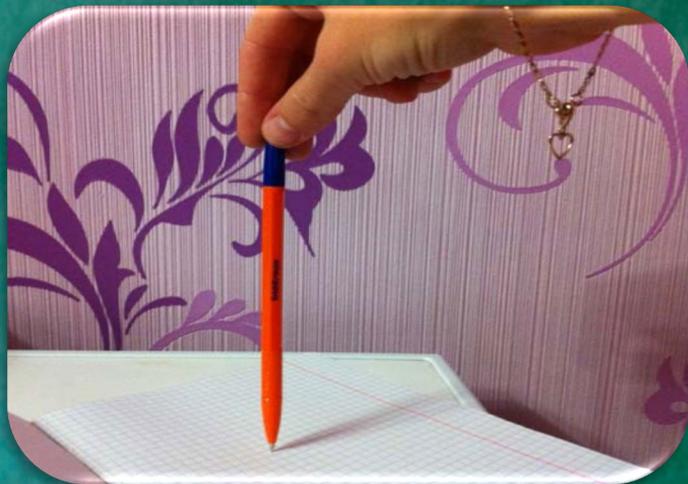
3 Способ: ручка-самоучка.



*4 Способ: ручка серии Stabilo
LeftRight «подсказкой» для пальцев.*



5 Способ: метод пинцетного захвата.





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**