

Здоровьесбережение дошкольников в логопедии

Подготовила учитель-логопед

МАДОУ МО г.Краснодар

«Центр – детский сад № 134»

Шурупова Т.М.

29.09.2021г.

Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто.

Сократ

Понятие «здоровье» всю жизнь сопровождает человека. Здоровье - бесценное достояние каждого человека. Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей. Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает особую ответственность на родителей, на членов его семьи и на образовательные учреждения. Все мы несем ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

С началом учебного года у детей увеличилась нагрузка, Те часы, которые он изо дня в день проводит рабочим столом, делая домашние задания, могут не лучшим образом повлиять на его развитие.

В связи с этим родителям необходимо обратить особое внимание осанке и зрению ребенка. Очень важно соблюдать режим дня.

Организация рабочего места включает несколько моментов:

- расположение в комнате;
- размеры мебели;
- освещение рабочего места и расположение канцелярских принадлежностей.

Расположение рабочего места дома

Продумывая расположение рабочего места для ребенка дома, надо учитывать источник света. Стол для ребенка нужно размещать как можно ближе к окну и ставить боком, т.к. недостаточная освещенность рабочего места может вызвать ухудшение зрения.

При этом важно учитывать правша ребенок или левша. Так, если ребенок правша, то свет должен падать на стол слева и спереди, т.к. если он будет падать справа или сзади, то тень от руки и корпуса ребенка будет ложиться на тетрадь, а если ребенок левша – то справа. Не рекомендуется

ставить стол прямо. В этом случае свет, падая на рабочую поверхность, будет отражаться от нее, негативно влияя на зрение ребенка.

Освещение рабочего места

Ребенок делает домашнее задание как правило во второй половине дня. Очень часто в это время не хватает естественного освещения, поэтому родителям необходимо задуматься о том, как грамотно организовать искусственное освещение рабочего места ребенка. Лампу необходимо ставить с учетом право- или леворукости ребенка.

Так для левши лампа ставится справа, а для правши слева. Во время выполнения домашнего задания лучше задействовать два источника света – люстру и настольную лампу. При этом предпочтение стоит отдать не люминесцентной лампе, от которой быстро устают глаза, а обычной лампе накаливания.

Выбор стола и стула

Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной осанкой детей. Требовать от ребенка правильной осанки можно тогда, когда мебель соответствует росту и пропорциям тела. Чтобы ребенок сидел удобно и прочно, глубина сиденья стула должна равняться $\frac{2}{3}$ бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. высота сиденья над полом должна быть равной длине голени вместе со стопой (измерять следует до подколенной впадины, прибавляя 2 см на высоту каблука). Высота стола над сиденьем, или дифференция, должна позволять ребенку свободно, без поднимания или опускания плеч, класть предплечья на крышку стола.

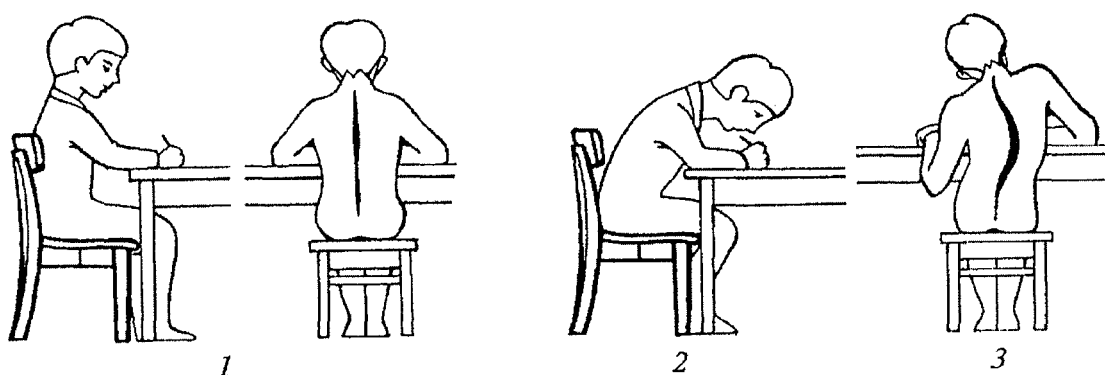


Рис. 9. Положение тела ребенка при сидении в зависимости от дифференции:

1 — дифференция достаточная; 2 — дифференция малая; 3 — дифференция большая

Лучший и наиболее бюджетный вариант в этом случае – мебель, которая «растет» вместе с ребенком. Сегодня на рынке есть большой выбор столов и стульев для детей с регулировкой по высоте. С одной стороны это позволит

экономить семейный бюджет, так как не надо будет покупать каждый год новую мебель, с другой вы всегда сможете отрегулировать ее под рост ребенка. Углы у мебели должны быть закругленные, механизмы снабжены защитой от защемления пальцев. В точки зрения психологии предпочтение стоит отдавать светлым тонам окраски мебели.

Выполнение домашнего задания

1. Садиться за выполнение домашнего задания нужно всегда в одно и то же время.
2. обязательно проветрить комнату за 10 минут до начала занятий.
3. Выключить все «раздражители» (компьютер, телефон, телевизор).
4. Убрать со стола все лишнее.
5. Обязательно проводить физ.минутки (упражнения на зрительную координацию, режим динамической смены поз, упражнения на мышечно-телесную координацию).
6. Ни в коем случае не ругать за ошибки.
7. Хвалить ребенка.
8. Если ребенок просит помощи, помогите, но не делайте работу за него.

Остановимся подробнее на физкультурных минутках

Упражнение для снятия глазного напряжения «Цветные сны»

Игру проводят в положении сидя после напряженной работы. По указанию взрослого учащиеся ребенок (дети) закрывает глаза, прикрывая их ладонями, и опускает голову. взрослый называет цвета, а играющий стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце и так далее). Спросив ребенка о том, что же он увидел, взрослый называет другой цвет. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) – 15–20 сек., общая продолжительность игры – 1 мин.






Упражнения для осанки «Весёлые человечки»

Для динамической паузы используются схематично изображенных человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения. Показываю весёлых человечков, и дети делают такие упражнения.

Упражнения для осанки «Мешочки для осанки»

Правильно держать голову помогают упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи. Можно использовать деревянный кружок, а лучше мешочек весом 150-200 граммов, наполненный песком или солью. Во время выполнения домашних заданий дети тоже могут использовать мешочки. **Мешочек на голове не постоянно, а когда ребенок пишет или читает.**

Упражнения для мышц руки

Раз, два, три, четыре, пять, Пальчики, пора вставать!		Сгибаем пальчики сначала на одной руке под счет, а затем на другой под ритм стишка.
Будем делать мы зарядку,		Хлопаем ладошки.
Будем мы скакать впрысядку,		Делаем движения пальчиками, как будто брызгаем водичкой.
Будем прыгать и плясать.		Делаем вращательные движения руками в запястьях.
Раз, два, три, четыре, пять.		Сгибаем пальчики одновременно на двух руках.

Динамическая смена поз

Там, где это возможно менять позу ребенка: за столом – сидя, стоя; на ковре – сидя, стоя, лежа; ребенок может стоять, сидеть на ковре и в это время читать задание к упражнениям, читать заданный текст, отвечать на вопросы, пересказывать текст.

Также можно использовать массажный коврик.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо; 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Если мы научим детей с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.