***Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда.***

В последние годы существенно снизились показатели здоровья и темпы развития детей дошкольного возраста. Причиной этого могут быть такие факторы, которые агрессивно воздействуют на здоровье дошкольника-это экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экологическим положением. В связи с этим в настоящее время все более востребованными становятся педагогические технологии, которые предполагают сбережение здоровья детей. Возникла необходимость применения новых технологий **здоровьесбережения,** направленных на изучение индивидуальных возможностей организма, обучение приемам психической и физической саморегуляции. Здоровьесберегающие технологии - это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Вопрос о внедрении в практику работы логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач стоящих перед логопедом. Для детей с нарушениями речи это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально-волевой сфере. Для детей с общим недоразвитием речи характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, таких как слухоречевая память и внимание, вербально-логическое мышление, пространственная и временная ориентировки, нарушение в артикуляционной, мелкой моторике и общей моторике. Многие дети имеют повышенную утомляемость, быструю истощаемость и лабильность эмоциональной сферы. Одна из главных задач логопедической работы – создание такой коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и «приумножала» его.

**Цель:**обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи стоящие перед логопедом:**

1. Повысить результативность воспитательно-образовательного процесса;

2. Создание условий для своевременного и полноценного психоречевого и физического развития детей.

3.Организация здоровьесберегающего образовательного пространства.

4.Развитие двигательных умений и навыков, общей и мелкой моторики, правильной артикуляции звуков и речевого дыхания;

5.Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий.**

1.    Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Доброжелательность, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2.  Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3.        Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4.        Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5.        Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6.        Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности.

7.        Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада или школы.

8.        Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации во избежание переутомления детей.

**Организация здоровьесберегающей деятельности логопеда в ДОУ.**

**Методы и приемы работы.**

     Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, самомассаж лица, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), упражнения на развитие межполушарных взаимодействий, физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

    Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является рациональная организация учебного процесса.

   Для осуществления лечебно–оздоровительных и коррекционных мероприятий, которые не нарушали бы образовательную деятельность, разработан соответствующий режим дня. Коррекционные логопедические занятия в детском саду проводятся в режиме смены динамичных поз. Часть занятия ребенок может сидеть, часть стоять, тем самым сохраняется его телесная вертикаль. Это позволяет сохранить работоспособность детей в течение всего времени занятия.

   Объем двигательной активности дополнен проведением физминуток, подвижных игр, минуток настроения; пальчиковой гимнастики; упражнениями психологической саморегуляции – релаксации; некоторыми приемами самомассажа; дыхательной гимнастики.

   После обеденного сна проводится “коррекционно-оздоровительный час”, который включает в себя закрепление полученных на логопедических занятиях знаний с применением здоровьесберегающих технологий. Под руководством воспитателя дети выполняют комплекс упражнений для бодрствования, самомассаж частей лица, артикуляционную гимнастику. Далее проводится индивидуальная работа с детьми по закреплению речевого материала.

На логопедических занятиях используются следующие здоровьесберегающие технологии:

***1.Мышечная релаксация.***

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий  проводится мышечная релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

  Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

   Умение распознать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, шеи, корпуса. Дети могут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

***2.Дыхательная гимнастика***

  Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох. Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса, а дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох, формируют сильную воздушную струю, тренируют умение экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора, тренируют ситуативную фразовую речь.

Параллельно с этим логопедом решается и ряд оздоровительных задач, таких как:

 - насыщение организма кислородом

 - улучшение обменных процессов

 - нормализация  психо-эмоционального состояния

 - повышение иммунитета

Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, работа по преодолению нарушений речи носит комплексный характер и включает в себя «постановку» правильного физиологического и речевого дыхания. Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз. Интерес к дыхательным упражнениям поддерживается сочетанием наглядности, игровых приемов, стихотворных форм, атрибутами. Дыхательная гимнастика в начале занятия, активизирует внимание, снижает излишнюю эмоциональную и двигательную активность, создает положительный эмоциональный фон, обеспечивая плавный переход к  коррекционному процессу.

***3.Артикуляционная гимнастика***

Главная задача - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные. Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать. Артикуляционная гимнастика включает упражнения как для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы.

***4.Гимнастика для глаз***

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе чтения и письма, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз. Такие упражнения тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия, тренируют способность глаза фокусироваться. Зрительная гимнастика позволяет снимать мышечное напряжение глаз, вызывает эмоциональный подъем. Комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений зрения, позволяет  снять напряжение и расслабить мышцы глаз, укрепляет мышцы глаз.

Также:

-развивают концентрацию внимания

-обеспечивают межполушарное взаимодействие

-развивают навыки волевой регуляции и умение управлять движениями

-улучшает аккомодацию

Такие упражнения во время выполнения письменных заданий, после длительной зрительной нагрузки являются хорошей паузой для отдыха, способствуют снижению напряжения на мышцы глаз, развивают зрительное внимание. А в сочетании с заданиями на пространственную ориентировку способствую развитию оптико-пространственных представлений.

***5.Развитие тонкой моторики рук. (Пальчиковая гимнастика)***

С.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение. Мелкая моторика и уровень речевого развития находятся в прямой зависимости друг от друга, Следовательно, целенаправленная работа по развитию моторики рук, напрямую влияет на речевое развитие, облегчая ребенку процесс коррекции речевых нарушений. В зависимости от поставленной цели применяются расслабляющие, статические и динамические упражнения. Что немаловажно, не только на логопедических занятиях, но и в самостоятельной деятельности эти упражнения, подготавливает руку к письму, помогает снять напряжение особенно после длительной нагрузки, развивает ручную умелость. На логопедических занятиях достаточно широкий спектр применения пальчиковых и ручных игр. Это наиболее удобный вид заданий на этапе автоматизации звукопроизношения, позволяющий разнообразить работу, сделать ее интересной для ребенка,  избежать излишнего напряжения, сохранив интерес к коррекционному процессу. При работе над просодической стороной речи, диалогической формой связной речи, целесообразно применение небольших пальчиковых игрушек, которые создают положительный эмоциональный фон, способствуют снятию напряженности на занятии,  стимулируют речевую активность, внося в занятие элементы театрализованной деятельности.

***6.Логопедическая ритмика.***

Логоритмика, как специальная наука, является важной составляющей в коррекционной работе логопеда. Она является своеобразной формой активной терапии, средством воздействия в комплексе методик, синтезом музыки, слова и движения. Не случайно наряду с воспитательной и коррекционной задачами выделяется оздоровительная.  В результате решения именно оздоровительных задач у людей с речевыми нарушениями укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений (Г.А. Волкова) Логоритмика полезна детям, имеющим задержки речевого развития, алалию,  нарушения звукопроизношения, заикание, аутистические расстройства. Очень важна логопедическая ритмика для детей с так называемым речевым негативизмом, так как занятия создают положительный эмоциональный настрой к речи, мотивацию к выполнению логопедических упражнений и пр.

***7.Самомассаж. Су-Джок терапия. Ауриколо терапия.***

В логопедической работе все большую популярность получают новые  лечебно-оздоровительные приемы, которые обладают достаточно высокой эффективностью, безопасны и просты в применении, а так же успешно дополняют работу по коррекции речи. По концепции микроакупунктурных систем организма,  на коже ушных раковин, ладоней и подошв, представлены все части тела и органы, дисфункция которых приводит к нарушению чувствительности соответствующих зон на коже. Массаж этих зон позволяет «разбудить» заторможенные и затормозить возбужденные биологически активные точки, что заметно отражается на общем состоянии ребенка. Стимуляция высокоактивных акупунктурных точек расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, колючие валики, орехи и др. При стимуляция рецепторов в мышцах возникают импульсы, которые достигают коры головного мозга, тонизируют ЦНС в результате чего повышается регулирующая роль в ЦНС в отношении работы всех систем и органов. Сочетание таких упражнений как самомассаж, су-джок терапия, с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-логопедического воздействия, повышая физическую и умственную работоспособность. Система воздействия на область ушных раковин, путем легкого массажа (надавливания, растирания, поглаживания) оказывает общеукрепляющее воздействие, улучшает кровообращение, стимулирует деятельность нервных центров, повышает тонус, активизирует внимание.  Наиболее эффективно использовать эти упражнения в утреннее время, предваряя логопедическое занятие.

***8.Кинезеологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия***

Любая психическая функция осуществляется совместной работой двух полушарий, каждая из которых вносит в построение психических процессов свой личный вклад. Координация и взаимодействие полушарий головного мозга является необходимым условием успешности любой деятельности. (Б.Г. Ананьев). Данный вид упражнений направлены на формирование и развитие межполушарного взаимодействия, развитие точности движения пальцев и способность переключения с одного движения на другое («Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос», «Колечко», «Лягушка», «Замок» и др.).  Они одинаково хорошо подходят как для работы с детьми-логопатами, так и с детьми без речевых нарушений, так как решают ряд важнейших задач:

-развитие специализации полушарий головного мозга;

-синхронизация полушарий головного мозга;

-развитие мышления, памяти, внимания;

-развитие способности к произвольному контролю;

-снятие психо-эмоционального напряжения;

Применительно к логопедической работе, этот вид упражнений целесообразно использовать для активизации внимания вначале занятия, во время смены деятельности, как и динамические паузы или в конце занятия, для снятия напряжения и помощи ребенку в переключении на другой вид деятельности.  У детей с ОНР достаточно часто определяется недостаточное развитие пространственного гнозиса, в этом случае, данные упражнения включаются в план индивидуальной работы с такими детьми и даются для закрепления в группе с воспитателем.

***9.Физкультурные минутки.***

Чтобы избежать утомления, снижения работоспособности, потери интереса и внимания, необходимо включать в структуру занятия физминутки. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.

  Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии.

**Создание предметно-развивающей среды.**

     Максимальное влияние на развитие коммуникативно-речевых способностей детей оказывает создание комфортных во всех отношениях условий развития, воспитания и обучения и коррекционно-развивающей среды. Вся работа начинается с организации здорорвьесберегающей коррекционно-развивающей образовательной среды, которая позволяет обогатить опыт эмоционально-практического взаимодействия, включить в активную познавательную деятельность всех детей, стимулировать речевое развитие ребенка, влиять на эмоциональное благополучие.

    В кабинете пространство организованно так, чтобы каждый ребёнок имел возможность упражняться, наблюдать, добиваться поставленной цели. Обстановка способствует реализации режима двигательной активности, что предупреждает умственное утомление, способствует здоровьесбережению. Дети выполняют пальчиковую гимнастику, способствующую развитию мелкой моторики и стимулирующую развитие головного мозга и речи. Веселый язычок помогает детям научиться выполнять сложные артикуляционные упражнения, вырабатывать точность, силу, темп, переключаемость движений.

  В речевом уголке имеются разнообразные пособия по развитию мелкой моторики: дети собирают пазлы, играют с массажными мячиками, шнуровками, работают с трафаретами, раскрашивают, играют в «Чудесный мешочек» с мелкими предметами, работают с прищепками. Для развития речевого дыхания: дети играют в игры с вертушками, мыльными пузырями, поддувают на различные лёгкие предметы: пёрышки, «снежинки», ватные шарики, листочки. Для проведения гимнастики для глаз использую схемы зрительно-двигательных траекторий. Большой ковёр позволяет прямо в кабинете выполнять телесные упражнения для развития координации движений, нормализации мышечного тонуса, проводить упражнения на релаксацию и подвижные физминутки во время занятий, предупреждающие утомление детей.

   Таким образом, в коррекционно-развивающей среде логопедической группы созданы все условия для сознательно-регулируемой деятельности детей, которая несёт в себе направленность коррекционного воздействия на речевое и психическое развитие, предусматривая их взаимодействие. Практическая значимость такого подхода к организации развивающего пространства состоит в том, что при индивидуально-личностном подходе к каждому ребёнку повышается эффективность коррекционного воздействия, что способствует улучшению качества и прочности результатов работы.

**Формы организации взаимодействия с родителями и педагогами детского сада в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий в коррекционно-развивающую деятельность.**

    Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности.

   В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи я использую разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; беседы, родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей. Наглядные стенды в приемных знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными особенностями детей. В уголках размещена информация практической направленности, рекомендации.

   В результате использования различных форм и методов общения повысилась психолого-педагогическая грамотность родителей.

Таким образом, работа в тесном взаимодействии с родителями принесла благоприятные результаты.

   Свою работу по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс я строю в тесной взаимосвязи с воспитателями и другими специалистами детского сада: музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре. Внедряя свой педагогический опыт, показываю необходимость использования здоровьесберегающих образовательных технологий на всех этапах совместной деятельности взрослого и ребенка. С этой целью провожу различные мероприятия: консультации, семинары-практикумы, открытые занятия.

   Результаты диагностики показывают, что организованная таким образом воспитательно-образовательная работа положительно влияет на развитие детей.

  Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с тяжелыми нарушениями речи. Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие и становление функциональных систем организма.

   Правильная речь является одной из важнейших составляющих полноценного развития личности, процесса его социальной адаптации. Значительный процент речевых нарушений проявляется в дошкольном возрасте, так как этот возраст является сенситивным периодом развития речи. Своевременное устранение речевых нарушений предупреждает их отрицательное влияние на формирование личности и на все составляющие здоровья ребёнка.

   Здоровьесберегающие технологии, влияющие на формирование гармоничной, творческой личности, на проблему социальной адаптации дошкольников, на развитие личности ребёнка, помогают логопеду в комплексном, поэтапном устранении речевых нарушений.

   Проводимая работа показывает, что использование здоровьесберегающих технологий на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:

-        Формирует правильное дыхание;

-        Развивает мелкую, общую и артикуляционную моторику;

-        Развивает речевые умения и навыки;

-        Снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;

-        Активизирует познавательный интерес;

-        Улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой;

-        Способствует повышению речевой активности.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития и социальной адаптации. Применение в работе здоровьесберегающих технологий  повышают результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формируют мотивацию на здоровый образ жизни.

**Список литературы:**

1.        Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

2.        Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. / Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.

3.        Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. / М., 2013.

4.        Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. /  Москва, 1999 г.

5.        Коноваленко С.В.  Как научиться думать быстрее и запоминать лучше/ Москва: Эксмо, 2004 г.

6.        Кувшинова И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией / М:2009.(библиотека журнала «Логопед».вып.6) 13 с.

7.        Леонова С.В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов»./ Логопед. 2004. №6. с. 83.

8.        Сонькина В.Д., Безруких М.М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М., 2002.

9.        Смирнова Н.К. Педагогика и психология здоровья / М.:АПКиПРО, 2003г.

10.    Чеботарева О.В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».