**«Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике**

Здоровье сберегающие 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 здоровье сберегающих 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.

Задача моего доклада - познакомить Вас с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие детей.

Здоровье сберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить результативность коррекционной работы, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей, ведь качественное развитие, обучение и воспитание детей невозможно без внимания к сохранению и укреплению здоровья.

Каков портрет ребёнка, имеющего речевую патологию? это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, вдобавок ещё и часто болеющий.

На логопедических занятиях используются следующие здоровье

сберегающие технологии: традиционные и нетрадиционные методы: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, Су - Джок - терапия,, дыхательная гимнастика.

**Большие возможности в здоровье сбережении детей предоставляет дыхательная гимнастика.**

Дыхательные упражнения играют большую роль в воспитании правильной речи. Они 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

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.

**Развитие общей моторики**

направлено на нормализацию

мышечного тонуса, исправление

неправильных поз, запоминание серии

двигательных актов, воспитание

быстроты реакции на словесные

инструкции. Сочетание речи с

определёнными движениями даёт ряд

преимуществ для детей,

посещающих логопедические занятия.

**Развитию мелкой моторики пальцев рук**

на коррекционных занятиях уделяется

особое внимание, так как этот вид

деятельности способствует

умственному и речевому развитию,

Целесообразно сочетать

упражнения по развитию мелкой

моторики с собственно речевыми

упражнениями.

**Следующий метод, с которым я вас познакомлю, Су - Джок терапия.**

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений. С успехом в своей работе использую элементы точечного массажа. Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

**Самомассаж мышц лица**

«Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

«Пальцевой душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми я использую **самомассаж рук.**

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является **артикуляционная гимнастика.** Регулярное выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их (нервную проводимость)

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить напряжённость артикуляционных органов

**Психогимнастика** для дошкольников становится очень популярной в последнее время. Ее используют в работе с детьми не только воспитатели детского сада и учителя, но и родители. Прежде всего, она полезна для детей, у которых наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность. Такое поведение ребенка может быть обусловлено наличием неврозов, различными нарушениями характера, задержками психического развития или нервно-психическими расстройствами, которые находятся в зоне пограничных нарушений (то есть еще не больной ребенок, но уже и не здоровый).

Особенно важны такие занятия в наше время, ведь нагрузки на дошкольников и школьников постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается.

В психогимнастику для дошкольников входят специальные этюды, игры и упражнения, задача которых — это развитие и коррекция разных компонентов детской психики, куда входит познавательная и эмоционально-личностная сфера. Благодаря психогимнастике для дошкольников ребенок учиться понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

***Основные достоинства психогимнастики:***

* игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
* сохранение эмоционального благополучия детей;
* опора на воображение;
* возможность использовать групповые формы работы.

***Цели психогимнастики:***

* опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
* преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
* снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
* создание возможности для самовыражения;
* развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенка себя.