**«Использование здоровьесберегающих технологии в работе учителя =- логопеда»**

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.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с речевыми нарушениями. Все это определяет необходимость повышения знаний о важности коррекционно-развивающей работы и развития речи детей.  
 Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;

- нарушение органов дыхания и голосообразования;

- нарушение мелкой и общей моторики;

- расторможенность или заторможенность мышечного напряжения;

- повышенная утомляемость;

- нарушения темпоритмической организации движении.

Особенности психического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушения оптико – пространственного праксиса;

- неустойчивость внимания;

- расстройство памяти (особенно слуховой);

- несформированность мышления;

- задержка развития воображения.

Использование здоровьесберегающих технологий в моей деятельности учителя - логопеда стало перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста.

Задачи, стоящие перед учителем – логопедом:

1.Повысить результативность воспитательно – образовательного процесса;

2. Сохранить и укрепить здоровье воспитанников;

3. Стимулировать работоспособность, способствовать восстановлению сил, снятию напряжения.

**Артикуляционная гимнастика.**  
Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.  
 Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щек;  
- уменьшить напряженность артикуляционных органов.

Упражнения «Улыбочка», «Трубочка», «Лопаточка», «Чашечка», «Вкусное варенье»  
**Дыхательная гимнастика.**

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья.

Значениетакой гимнастики для общего физического развития дошколят велико, ведь:

* упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;
* упражнения учат ребятишек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;
* правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
* дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.  
  Упражнения «Ветерок», «Задуй свечу», «Футбол»  
  **Гимнастика для глаз.**

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:  
- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;  
- для укрепления мышц глаз;  
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).  
Упражнения «Восьмерка», «Далеко – близко», «Рисуем картину».

**Развитие мелкой моторики.**

В процессе логопедической работы была выявлена необходимость развития мелкой моторики в целях повышения эффективности коррекционной работы с детьми. Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка.

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует утреннему и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Упражнения «Весна», «Наши алые цветочки», «Этот пальчик…»

**Развитие общей моторики.**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Оздоровительные паузы – физкультминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены 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.

Упражнения «Буратино», «Кто живет в моей квартире», «Бабочки»

**Релаксация.**

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.  
Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Произнесение звуков – это результат координированной работы всего организма, а не только артикуляционных органов.

Оздоровительные технологии в образовательном процессе внедряются в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку. 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.