Консультация для педагогов **«Здоровьесберегающие технологии**

 **в практике учителя-логопеда»**

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической коррекционной работы.

 Психологический портрет ребёнка, имеющего речевую патологию -  это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, да ещё и часто болеющий.

 Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение дыхания и голосообразования;

- нарушения общей и мелкой моторики;

- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;

- повышенная утомляемость;

- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости;

- нарушение темпоритмической организации движений.

 Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов логопедической коррекции.

 Цель использования здоровьесберегающих технологий в работе учителя – логопеда: обеспечение комплекса педагогического воздействия, направленного на преодоление и профилактику речевых нарушений, выравнивание и сохранение психофизического развития детей.

Задачи:

-Развитие навыков общения, формирование фонетической стороны речи, обучение связной, грамматически правильной речи, подготовка детей к обучению в школе;

-Создание благоприятного климата и рационального режима для детей с нарушением речи;

-Ознакомление с простыми приемами по сохранению собственного здоровья;

-Коррекция недостатков моторного недоразвития.

 В коррекционной работе учитель-логопед используются как традиционные, так и нетрадиционные методы: артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, развитие мелкой моторики, массаж и самомассаж, Су - Джок - терапия, кинезиологические упражнения, гимнастика для глаз, релаксацию, логоритмику и физкультминутки. Перечисленные методы являются составляющими здоровъесберегающих технологий.

 1. **Артикуляционная гимнастика** - выработка  правильных движений артикуляционных органов, необходимых для нормального звукопроизношения, а также укрепление мышц лица, языка, губ, мягкого нёба. Это неотъемлемая и очень важная часть логопедической работы.

Регулярное выполнение помогает:

-улучшить подвижность артикуляционных органов;

-укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

-уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

 Артикуляционная гимнастика с детьми проводится перед зеркалом. Чтобы сделать процесс интересным, используются наглядные комплексы упражнений в альбомах, фотографии для демонстрации упражнений, наглядные модели.

 2. **Развитие мелкой моторики.** В.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. С этой целью используются игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

 Пальчиковая гимнастика - одна из форм оздоровительной работы. Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;

- пальчиковая гимнастика Е.С.Анищенковой, Т.П.Трясоруковой;

- пальчиковые игры со скороговорками;

- пальчиковые игры со стихами;

- пальчиковая гимнастика;

- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;

- пальчиковый алфавит;

- пальчиковый театр;

- театр теней.

- для развития зрительно–тактильной координации применяется тренажер пальцевых прописей.

3. **Массаж и самомассаж** носа, щек, подбородка, ушных раковин, ладоней, предплечий мною используется для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми. 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.

Нейрофизиологи говорят: «Руки и уши – вышедший наружу мозг»

Используются массажные движения:

-поглаживание,

-растирание,

-лёгкое надавливание,

-пощипывание,

-похлопывание,

-сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно.

4**. 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.

 Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Используются упражнения:

-катание одного грецкого ореха или шарика,

-катание ребристого карандаша,

-имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,

-сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

5. **Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются  американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

 Упражнения «Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос», «Лиса-заяц»

 способствуют синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

6. **Дыхательная гимнастика** - закрепление навыков диафрагмального дыхания, развитие силы, плавности, длительности выдоха. Она предоставляет большие возможности в здоровьесбережении детей. Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легковозбудимые. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

 На развитие правильного дыхание используют следующие игры и упражнения: «Вертушка», «Футбол», «Прожорливые фрукты», «Вертолеты», «Мышки в норки» и т.д.

7. **Зрительная гимнастика** способствует сохранению хорошего зрения. Упражнения с детьми нужно проводить в положении сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

 Использование в непосредственно образовательной деятельности гимнастики для глаз должно стать нормой, правилом жизнедеятельности.

Например, упражнение «Любопытная Варвара» для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

 Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо...

А потом опять вперед - тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена. А Варвара смотрит вверх!

 Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно - расслабление - приятно!

Шея не напряжена и расслабленна...

А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно - расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслабленна...

8. Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная релаксация.

 **Релаксация** – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

Например, упражнение «кулачки»:

Руки на коленях, кулачки сжаты

 Крепко с напряжением,

 Пальчики прижаты. Пальчики сильней сжимаем

Отпускаем, разжимаем

 Знайте девочки и мальчики

Отдыхают ваши пальчики.

 Обучение детей навыкам релаксации начинаю с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому детям предлагается перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер и т.д.. При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным.

*Упражнение «Штангист-тряпичная кукла»*

Штангу с пола поднимаем...

 Крепко держим...

И бросаем!

9. **Песочная терапия** – с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться.

Игры в песке развивают фантазию малыша. И неудивительно, ведь здесь проживается сказочная жизнь. Основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря этому происходит выход внутреннего напряжения и поиск путей развития. Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снимают психическое напряжение у ребенка. Трогая руками песчинки, ребёнок развивает мелкую моторику рук. Все это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития человека.

10. При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаю **физкультурные минутки**. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.
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.

 Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. Создавая условия для оптимального физического и нервно-психического развития в период пребывания ребёнка в детском саду, используя современные здоровьесберегающие технологии в течение всего дня обеспечит соответствующий уровень здоровья детей.
Быть здоровым – это естественное желание каждого. От здоровья зависит и самореализация человека, и его жизненный успех, начинается путь к саморазвитию и самосовершенствованию.

Правильно говорящий ребенок – здоровый ребенок!

 **Литература**

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. Евдокимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.
4. М.Ю.Картушина. Логоритмические занятия в дет. саду. М.:Сфера, 2003 г.
5. С.В. Коноваленко. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. Москва, 1999 г.
6. Кувшинова, И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией [Текст]/ И.А. Кувшинова.-М:2009.(библиотека журнала «Логопед».вып.6) 13 с.
7. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.
8. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.
9. Леонова С.В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов». Логопед. 2004. №6. с. 83.
10. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
13. Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.
14. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.:АПКиПРО, 2003.