Использование здоровьесберегающих технологий с целью
повышения эффективности логопедического занятия

Помялова Людмила Владимировна

логопед

МКУ СРЦН "Уютный дом"

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий - приоритетное направление в деятельности педагога. Перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Во время занятий серьёзную угрозу для здоровья детей представляет гиподинамия. Дети находятся в неестественной физической позе. Через 15 минут пребывания в таком состоянии ребёнок испытывает огромные перегрузки. Использование в коррекционной работе разнообразных специальных методов и приёмов предотвращает утомление детей, поддерживает у детей познавательную активность, повышает эффективность логопедической работы в целом. Эффективное оздоровление, обучение, воспитание и развитие детей-логопатов возможно при соблюдении щадящего режима во время учебно-воспитательного процесса. Задачи учителя-логопеда: кроме развития речи способствовать формированию устойчивой правильной осанки, укреплению зрительного анализатора, развитию психических процессов.

Развитие основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. **Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука. Проводится эмоционально в игровой форме, например, «Сказка о Весёлом Язычке», «Храбрый комар». Широко использую компьютерные презентации.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – **дыхательная гимнастика**, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Дыхание является энергетической основой нашей речи. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания. Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю, ситуативную фразовую речь. Мотивирую интерес детей к дыхательным упражнениям сочетанием наглядности и весёлых стихотворных форм, вызывая тем самым положительные эмоции:

* «Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).
* «Комарик» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.
* «Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

На каждое логопедическое занятие включаются упражнения с использованием различных игровых материалов: всевозможные дудки, мыльные пузыри, вертушки, коктейльные трубочки, свечи, пособия на сдувание. Дыхательные упражненияулучшают полноту речевого дыхания, ритмику всего организма, развивают самоконтроль и произвольность. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

**Психогимнастика** помогает ребёнку проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У него вырабатываются положительные черты характера, изживаются невротические проявления. Провожу игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, тренинги на устранение отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, подвижные и сюжетно-ролевые игры. Дети обучаются приёмам мышечного расслабления. Примером могут быть игры: «Маски», «Семь гномов»…. Это способствует созданию благоприятного психологического климата на занятиях. Во время психофизической гимнастики дети изображают различных сказочных героев, стремятся показать их характеры и настроение. Это способствует раскрепощению детей, проявлению своего «я», развитию воображения. При мимических упражнениях у них улучшается работа лицевых мышц. Работая над психоэмоциональной сферой школьников, на занятиях использую способствующую расслаблению музыку: шум моря, леса, ветра, дождя, пение птиц и другие звуки природы.

**Ниткография** способствует развитию навыков рисования с помощью нетрадиционных методик. Мы рисуем с помощью обыкновенной верёвочки. Используя этот приём, решаю следующие задачи: совершенствование зрительного восприятия, развитие зрительно-моторной координации, формирование плавности и точности движений, подготовка руки к письму.

Перед выполнением заданий, связанных с письмом, рисованием, штриховкой провожуигры с использованием декоративных камешков:

* «Разбери по цвету (форме, величине)» В ёмкости находятся цветные камешки одной формы, но разных цветов, необходимо разобрать в меньшие ёмкости камешки по цветам.
* «Выложи по контуру» Ребёнок выкладывает камешки по контуру картинок при изучении различных лексических тем, геометрических фигур и т.д.
* «Четвёртый лишний» Ребёнку предлагается убрать не подходящую фигуру по: размеру, цвету, форме.
* «Гласный - согласный», «Мягкий - твёрдый».
* «Волшебный мешочек» Ребёнок достаёт из мешочка камешек (зелёного, синего или красного цвета) и придумывает слово на соответствующий звук (синий цвет – твёрдый согласный звук, красный – гласный звук, зелёный – мягкий согласный звук).
* «Сосчитай, не ошибись» Ребёнок делит слова на слоги с одновременным выкладыванием камешков.
* «Выложи слово». Ребёнку предлагается выполнить звуковой анализ слова с помощью камешков.
* «Определи место звука в слове».
* «Знакомство с буквой» Ребёнок выкладывает буквы по контурам, по образцам, или самостоятельно.
* «Графический диктант»

Зачастую трудным и длительным является этап отработки произношения поставленных звуков, автоматизации и дифференциации звуков до степени автоматизма. Многократное повторение одного и того же речевого материала утомляет ребёнка и у него пропадает интерес к этому виду деятельности. Необходимо проявлять творческий подход в процессе коррекционной работы. Здесь так же можно использовать декоративные камешки.

**Су-джок терапия**. Данный метод обладает высокой эффективностью, безопасностью, простотой и является достаточно хорошей системой самооздоровления. Су-Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики тех или иных нарушений. Применяю массажный шарик, пружинное кольцо:

* Массажный шарик прокатывается между ладоней. Самомассаж провожу  в игровой форме с проговариванием стихотворного текста:

*Я мячом круги катаю, взад – вперёд его гоняю.*

*Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку.*

*И сожму его немножко, как сжимает лапы кошка.*

*Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну.*

* Массаж пальцев эластичным кольцом способствует повышению общего тонуса организма, увеличению работоспособности, оказывает профилактическое общеукрепляющее действие. Кольцо надевается на пальчики ребёнка и прокатывается по ним. Массируется палец до покраснения и появления ощущения тепла. Чтобы процесс массажа не был скучным, подключаю стихотворные тексты:

*Раз – два – три – четыре – пять, вышли пальцы погулять,*

*Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.*

*Этот пальчик для того, чтоб показывать его.*

*Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.*

*Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.*

*А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.*

* Применяю Су–Джок шары при совершенствовании лексико-грамматических категорий. Упражнение «Один-много». Логопед катит «чудо-шарик» по столу ребёнку, называя предмет в единственном числе. Ребёнок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе. Аналогично провожу упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот».
* Использую массажные шарики для звукового анализа слов.Для характеристики звуков применяются шары трёх цветов: красный, синий, зелёный. По заданию логопеда ребёнок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

Такие упражнения способствуют повышению физической и умственной работоспособности детей, создают функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц  и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребёнком.

Для обучения грамоте первоклассников, коррекции звуковой стороны речи использую элементы фонетической ритмики. **Фонетическая ритмика -** обозначение звуков речи при помощи движений тела. Тело помогает нам произносить и закреплять звук, формировать функцию правильного речевого дыхания с продолжительным выдохом.

Например: звук А – разводим руки в стороны, рисуя большой круг, рот широко открыт. Звук У – губы вытягивает в трубочку, руки вместе и тянем вперёд. Звук О – чуть присели, руки подняли к верху и соединили, в овал, губы округлены. Звук И – губы в улыбке, руки от груди тянем плавно в стороны. Звук Э – высовываем язык вперёд и грозим пальчиком. Звук К – руки перед собой в кулачках, резко опускаем их вниз и произносим К. Звук С – насосы, накачиваем шину. Звук Ш – развели руки в стороны и с длительным выдохом, произносим звук Ш, обхватываем себя руками за плечи.

При помощи упражнений предлагаю детям прочесть заданные слоги. Затем прошу с помощью движений тела написать любой слог. Таким образом, мы ещё и выполняем функцию развития звукового анализа и обучения чтению слогов при помощи тела.

Следующий метод, который активно используется – это **аурикулотерапия.** Это система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые проецируют все органы и системы человеческого организма. Воздействие осуществляется путём массажа или самомассажа ушной раковины  до лёгкого покраснения и появления чувства тепла.

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не должно превышает 2 минут и проводить такой массаж можно 1 – 2 раза в день. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным. Такой  самомассаж ушных раковин мы проводим под специальные стихотворения:

*Взяли ушки за макушки.* (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

*Потянули,* (несильно потянуть вверх)

*Пощипали.* (несильные нажимы пальцами)

*Вниз до мочек добежали.* (с постепенным продвижением вниз)

*Мочки надо пощипать,* (пощипывание в такт речи)

*Пальцами скорей размять.* (приятным движением разминаем между пальцами)

*Вверх по ушкам проведём*

*И к макушкам вновь придём* (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами).

Основные действия аурикулотерапии – это улучшение обмена веществ, восстановление работы внутренних органов, нормализация сна, психоэмоционального состояния.

**КИНЕЗИОЛОГИЯ**. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В ходе логопедических занятий применяю кинезиологические упражнения: растяжки, дыхательные упражнения, телесные упражнения, глазодвигательные упражнения, упражнения на релаксацию. Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создаёт определённый настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

* Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Обучение детей навыкам релаксации начинаю с игровых упражнений, которые позволяют ребёнку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным.

«Тряпичная кукла и солдат» (положение – стоя). Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперёд и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой).

* Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

«Покатай карандаш» Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по парте круглый карандаш.

* При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

«Робот» Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, затем влево приставными шагами. Руки и ноги должны двигаться параллельно. Закончить упражнение, используя противоположные руки и ноги.

* Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

«Ковёр-самолёт» (Исходное положение - лёжа на спине, глаза закрыты. Играет спокойная музыка). Ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает. Отдыхаем… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковёр-самолёт начинает снижение и приземляется… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и спокойно садимся.

* Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

«Горизонтальная восьмёрка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмёрку большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев с хорошо выдвинутым изо рта языком.

В ходе систематических занятий с применением кинезиологических упражнений у детей развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

Для достижения лучших результатов по постановке звуков применяю инновационный метод - **биоэнергопластика**. В логопедической практике существенную роль играет развитие у детей кинестетических ощущений органов артикуляции, позволяющих почувствовать различные положения органов артикуляционного аппарата. Применение такого метода, как биоэнергопластика, помогает развить у детей данные ощущения.

Основной принцип биоэнергопластики - это сопряжённая работа кистей, пальцев рук и артикуляционного аппарата, где движения рук имитируют движения речевого аппарата. Логопед самостоятельно подбирает движение руки под любое артикуляционное упражнение. Важно не то, что именно будет делать ребёнок, а то, какон это сделает. (При выполнении упражнений дети сидят на стульчиках напротив логопеда. Руки детей разведены в стороны, согнуты в локтях. Каждое упражнение выполняется в течение 6 - 8 секунд. После выполнения каждого упражнения детям предлагается опустить руки и расслабиться).

Упражнение для языка «Бегемот» - сопровождается сжиманием и разжиманием кистей рук;



Упражнение для языка «Лопата» - кисти рук расслаблены и опущены;



Коррекционная работа с применением метода «Биоэнергопластика» вызывает интерес детей к логопедическим занятиям. При обучении детей использую различные игровые персонажи, перчатки, счёт, музыкальное сопровождение, стихи, презентационные материалы. Разрабатываю приемлемые для себя комплексы упражнений, направленные на постановку звуков разных групп. В результате использования метода биоэнергопластики происходит синхронизация работы речевой и мелкой моторики, что сокращает время занятий и усиливает их результативность.

Это часть здоровьесберегающих приёмов, используемых на логопедических занятиях. Они просты и эффективны. Для их выполнения ненужно много времени, но они достаточно увлекательны и полезны для детей. Если ребёнок с радостью идёт на занятие, если ему комфортно, если от общения с педагогом он получает удовольствие, то это помогает сохранить психическое здоровье ученика и педагога. Поэтому, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс – это одно из самых важных и доступных условий для сохранения здоровья обучающихся.