**Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда**

 Весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику работы ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий.

На современном этапе здоровьесберегающая технология определяется, как система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием.

Психологический портрет воспитанника с речевой патологией - это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, нередко 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.

Поэтому здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической работы.

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:

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

2.Создание благоприятного климата и рационального режима для детей с нарушением речи.

3.Ознакомление с простыми приемами по сохранению собственного здоровья.

4.Коррекция недостатков моторного недоразвития.

При применении здоровьесберегающих технологий необходимо строго соблюдать основные принципы здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастом детей);

- систематичности (реализация оздоровительных мероприятий постоянно);

- оптимальности (разумно сбалансированная психофизическая нагрузка);

- последовательности (последовательное усложнение и увеличение нагрузки);

- комплексного воздействия на все анализаторы;

- совместного – педагогического воздействия (учителя-логопеда, воспитателя, психолога, медицинского персонала, родителей).

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья: гимнастика для глаз, развитие мелкой моторики и зрительно-пространственного гнозиса, кинезеологические упражнения, дыхательная гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения, артикуляционная гимнастика, Су-джок терапия.

- Технологии обучения здоровому образу жизни: игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

- Коррекционные технологии: арттерапия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, игры с водой, аромотерапия, музыкотерапия, пескотерапия, биоэнергопластика.

В логопедической практике я применяю следующие методы и приемы здоровьесберегающих технологий:

**- Дыхательная гимнастика**

Плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция являются важными условиями чёткой, правильной речи. Тренировка правильного речевого дыхания продолжается в течение всего курса логопедических занятий.

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Учу ребёнка дышать при закрытом рте. Затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнок учится задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха. При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении. При проведении дыхательной гимнастики, использую игровые приёмы.

**- Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Провожу артикуляционную гимнастику с детьми эмоционально, в игровой форме, например: «Сказка о весёлом язычке», «Сказка о комарике». Ко всем артикуляционным упражнениям добавляю движение кистью. Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

**- Гимнастика для глаз**

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

-предупреждение утомления,

-укрепление глазных мышц

- снятие напряжения.

- общее оздоровление зрительного аппарата.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Виды гимнастики:

- с предметами (дети отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.)

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей (плакаты с изображением цветных фигур или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.) По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению стараюсь придавать игровой или творческий характер (на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие).

**- Релаксация**

Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Обучение детей навыкам релаксации начинается с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому предлагаю ребенку перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер и т.д. Это достигается путем использования различных игровых упражнений («тряпичная кукла и солдатик»). При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным.

Все упражнения на релаксацию провожу под спокойную расслабляющую музыку.

**- Песочная терапия**

Упражнения, связанные с песочной терапией, разгружают эмоциональную сферу ребенка, создают эмоционально-радостный настрой, помогают дошкольникам не бояться совершения ошибок: «Если ты что-то сделал не так — проведи ладошкой по песку и начни сначала».

«Волны»

Рисование на песке линий «накатывает волна — ш-ш-ш», и стирание этих линий — «волна уходит в море и шелестит по камешкам — с-с-с».

**- Психогимнастика**

Это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Изучаем с детьми различные эмоции и учим управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Игры с элементами психогимнастики должны тематически совпадать с содержанием и целями НОД.

**- Самомассаж кистей и пальцев рук с помощью колючих мячиков и массажных пальчиковых колечек из серии «Суджок-терапия».**

Исследования современных физиологов показывают, что имеется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и кистях рук. Стимулирующее воздействие массажа изменяет функциональное состояние коры головного мозга, усиливает ее регулирующую, координирующую и направлено на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений. Для проведения Су - Джок терапии используем специальные массажные шарики и колечки. Дети катают между ладоней шарики (они наощупь колкие, а колечки поочередно примеряют на пальчики). Шариком стимулируем зоны на ладонях, руках, стопах, ногах, спине. Преимущество данной техники: включается в любую образовательную деятельность (физкультминутки); - легок в выполнении; - проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей. Эта здоровьесберегающая технология настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять и затем им можно пользоваться всю жизнь.

**- Самомассаж лица**

Самомассаж лица включаю в логопедическое занятие, при этом приемы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4 — 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.

Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу.

Процедура самомассажа проводится, в игровой форме по схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

**- Логоритмика**

Это методика, основанная на взаимосвязи речи, движения и музыки. В результате применения логоритмических упражнений улучшаются выразительность движений, ритмичность, чёткость, плавность, слитность.

Кроме того, логоритмика оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной. В ход занятий включаю элементы психогимнастики, активной и пассивной музыкотерапии.

«В машине»

Едем, едем на машине Дети имитируют движения рулём.

Нажимаем на педаль. Ногу сгибают, вытягивают.

Газ включаем, выключаем, Воображаемый рычаг поворачивают рукой к себе, от

себя.

Смотрим пристально мы вдаль. Приставляют ладонь ко лбу.

Е. Железнова

**- Арт-терапия**

Арт-терапия преследует единую цель: гармоническое развитие ребенка с проблемами, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства.

Так, участвуя в театрализованной деятельности, дети знакомятся с окружающим миром через образы, краски, звуки, а поставленные вопросы заставляют их думать, анализировать, делать выводы, обобщения. С умственным развитием тесно связано и совершенствование речи. В процессе работы над выразительностью реплик персонажей, собственных высказываний активизируется словарь ребенка, совершенствуется звуковая культура речи, ее интонационный строй. Произносительные реплики ставят ребенка перед необходимостью ясно, четко, понятно изъясняться. У него улучшается диалогическая речь, ее грамматический строй.

В работе использую театрализованные игры двух видов:

-Игры-драматизации.

-Игры – инсценировки.

 Логопедическая практика показывает, что применение всех перечисленных здоровьесберегающих технологий неизменно приводит к повышению эффективности коррекционной работы, сохранению и выравниванию физического и психического здоровья ребёнка.