**Применение здоровьесберегающих технологий**

**в логопедической работе с детьми с ОВЗ**

Многолетняя практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с тяжелыми нарушениями речи. Поэтому одним из перспективных средств коррекционно-развивающей работы с детьми, становится использование здоровьесберегающих технологий, являющихся эффективным средством коррекции,   достижения максимально возможных успехов в преодолении речевых трудностей, общего укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Использование здоровьесберегающих технологий помогает организовывать коррекционную работу интереснее и разнообразнее.

В практической деятельности можно применять следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Дыхательная гимнастика и развитие голоса
2. Артикуляционная гимнастика и биоэнергопластика
3. Зрительная гимнастика
4. Су - Джок терапия
5. **Кинезиология**
6. Упражнения на релаксацию

 7. Пальчиковая гимнастика

 8.Арт-терапия (методы творческого самовыражения)

 9. Аква и **Криотерапия**

**Дыхательная гимнастика и развитие голоса**

Дыхание – одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох – более активная фаза дыхания, чем выдох. Диафрагма является главной движущей силой в обеспечении дыхания. Вместе с основной функцией газообмена, органы дыхания осуществляют также и голосообразовательную функцию.В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание.Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы. В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи. Дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания, который является базой для формирования такой сложной функции, как речевое дыхание.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Вот некоторые упражнения для развития речевого дыхания и голоса:

 « Футбол» - дуть на мячик или ватный шарик, стараясь попасть в ворота.

«Лабиринт»- прогнать воздухом ватный шарик по лабиринту.

«Фокус» - язык чашечкой, сдувать ватку с носа.

«Согреть руки» - выдох со звуком х-х-хо.

«Остудить воду» - выдох со звуком ф-ф-ф.

«Ветерок» - дуть на бумажные листья, цветы, снежинки…

«Подводная лодка» - пускать через соломинку воздух в стакане воды.

«Что это?» - для углубленного вдоха предлагается «понюхать цветок», узнать по запаху фрукт или овощ с закрытыми глазами.

**Артикуляционная гимнастика и биоэнергопластика**

Важной и неотъемлемой частью логопедической работы является традиционная артикуляционная гимнастика. Регулярное выполнение упражнений поможет улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию, улучшить подвижность артикуляционных органов, укрепить мышечную систему языка, губ, щёк, уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов. Продолжительность гимнастики зависит от индивидуальных возможностей детей, не более 5 минут. Чтобы детям было интересно,необходимо сочинять сказки, рассказы о язычке, игры-путешествия. Кроме этого в работе необходимо использовать элементы биоэнергопластики – содружественного взаимодействия руки и языка. Совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Упражнение “Часики” сопровождает сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево – вправо, движения языком к правому и левому углам рта. Движения руками перед грудью в ту же сторону, что и языком. Выполнять 5 – 7 раз.

 “Качели” – движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх вниз, движения языком к правому и левому углам рта. Движения руками перед грудью в ту же сторону, что и языком. Выполнять 5 – 7 раз.

“Утюжок” – сомкнутая ладонь поднята вверх, тыльной стороной от себя, четыре сомкнутых пальца медленно и плавно двигаются вперед – назад и влево – вправо. “Футбол” – ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперед, под счет кисть руки поворачивается вправо – влево. «Улыбка» - растянуть губы в улыбке. Удерживать 3 – 4 секунды. Руки в стороны. Исходное положение. Выполнять 3 – 5 раз. «Хоботок» - собрать губы в хоботок. Удерживать 3 – 4 секунды. Руки вытянуть вперёд, перед грудью. Исходное положение. Выполнять 3 – 5 раз. «Улыбка» - «Хоботок». Чередовать данные упражнения.

«Лопаточка». Расслабленный язык  лежит на нижней губе. Руки перед грудью. Ладони раскрыты, пальцы раздвинуты. Удерживать 3 – 5 секунд.

«Блинчики». Шлёпать губами по расслабленному языку, лежащему на нижней губе, произносить: пя – пя – пя.Ладошками дети «пекут блинчики». Выполнять 5 – 7 раз.

**Зрительная гимнастика**

Зрительная гимнастика имеет огромное значение: она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Такая гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Проводится в течение 1-2х минут в середине занятия или какой - либо статической, напряженной деятельности ребенка. Это могут быть упражнения требующие проследить за предметом (яркой игрушкой), проследить глазами по нарисованной схеме, выполнить названные движения глазами:

 «Усталые глаза»- распахиваем глаза как можно шире, так, чтобы над радужкой были

видны белки глаз. Сосчитаем до 5 и расслабляемся. Повторяем 10 раз.

«Послушные глазки»- выполнение задания по схеме.

**Су - Джок терапия**

Стимуляция высокоактивных точек, соответствующих всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах (су — кисть, джок — стопа). Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д. Стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук происходит при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Массаж проводится до появления тепла. Эту работу можно проводить перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом. Массаж с использованием шарика Су-Джок проводится с речевым сопровождением.

**Су - Джок терапия**

**Массаж специальным шариком (повторение слов и выполнение действий с шариком в соответствии с текстомстихотворения)**

Этот шарик непростой, -(любуемся шариком на левой ладошке)
Он колючий, вот какой. – (накрываем правой ладонью)
Будем с шариком играть – (катаем шарик горизонтально)
И ладошки согревать.
Раз катаем, два катаем –(катаем шарик вертикально)
Сильней на шарик нажимаем.
Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладошки)
Сильней на шарик нажимаем.
(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)
В руку правую возьмём,
В кулачок его сожмём.
(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)
В руку левую возьмём,
В кулачок его сожмём.
(Выполняем движения в соответствии с текстом)
Мы положим шар на стол
И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.

**Массаж эластичным кольцом (комплекс упражнений)**

Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой. (прокатывать кольцо по пальцу) Этот пальчик для того, чтоб показывать его. (прокатывать кольцо по пальцу)

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине. (прокатывать кольцо по пальцу)

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый. (прокатывать кольцо по пальцу)

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал. (прокатывать кольцо по пальцу)

**Ручной массаж кистей и пальцев рук (комплекс упражнений).**

Поглаживание -   «Погладим пушистого кролика» - поочерёдно поглаживать левой рукой правую, а правой рукой левую руку,

«Покрасим забор»- поглаживать руку сверху вниз и снизу вверх

Похлопывание, игра «Комары и мошки»

Комары и мошки, тоненькие ножки,

Пляшут на дорожке                             («шагают» пальцами по столу)

           Ручками хлоп-хлоп (2 раза)               (хлопают в ладоши)

           Близко ночь -  улетели прочь            (машут ладонями как крыльями)

Пощипывание, игра «Гусаки»

Идут леском гусак за гусаком.

          Ой, выщиплет бока гусак у гусака. (*пощипывание боковых поверхностей ладоней и*

*кончиков пальцев)*

Растирание, игра «Мороз»

Вот на улице мороз!

Эх, быстрей потрите нос!

Каждый пальчик согреваем!

Сильно-сильно растираем!

(из песенки Е. и С.Железновых)

Надавливание, игра «Капельки»

Капля раз, капля два,

Очень медленно сперва.

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом! (*Надавливаем пальцами на ладонь и тыльную*

*сторону кистей рук)*

Сгибание, разгибание пальчиков, игра «Сильные пальчики»

Сильно руки мы сожмём,

 Наши пальцы напряжём.

 Чтобы пальцы никогда

 Не боялись  бы труда!         (*Крепко  и ритмично сгибать и разгибать*

*пальцы рук)*

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они  позволяют создать новые нейронные связи и улучшить  работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия улучшают мыслительную деятельность.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, сихронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.  В результате повышается уровень  эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

**Кинезиология**

 «Лягушки» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Лезгинка» - левую руку в кулак, большой палец в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

**Упражнения на релаксацию**

Комплекс используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство во время логопедического упражнения, можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия:

 «Штанга» -  напряжение и расслабление крупных мышц;

«Кулачки» - напряжение и расслабление мышц рук, пальцев;

«Горка» - напряжение и расслабление мышц языка – артикуляционных мышц;

«Хоботок» - напряжение и расслабление мышц губ.

**Пальчиковая гимнастика**

Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь.

Пальчиковые игры помогают развивать у ребенка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление.

**Пальчиковая гимнастика**

«Замок»

На двери висит замок —

Кто его открыть бы смог? (Быстрое соединение пальцев в замок.)

Потянули… (Тянем кисти в стороны.)

Покрутили… (Волнообразные движения.)

Постучали… (Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)

И открыли! (Пальцы расцепились.)

**Арт-терапия** (методы творческого самовыражения)

Большим успехом у дошкольников пользуется арт–метод«Песочная игра». Игры в песочнице – один из естественных способов творческого выражения личности ребенка. Причем, занятия в песочнице могут быть как основным, так и вспомогательным инструментом профилактической и коррекционно-развивающей работы с детьми.

 Использование арт-терапии в коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного возраста позволяет глубже понять внутреннее состояние ребенка, помочь отреагировать на негативные переживания и снять психоэмоциональное напряжение (например, агрессию, тревожность, застенчивость), а также развить мелкую моторику и чувствительность руки.

На песок выкладываются камушки, если слышится звук [А]” (аналогично с другими звуками). Задача: распознать на слух заданный звук (в ряду звуков, слогов, слов) и положить соответствующий камушек на начало дорожки. Нужно определить какой это звук (гласный или согласный) и выложить камешек соответствующего цвета (красный, синий или зеленый) в зависимости от предложенных звуков.

**Аква и Криотерапия** – одна из современных нетрадиционных­ методик коррекционной педагогики, заключающаяся в использовании игр с водой и со льдом. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев обладает благотворными свойствами. Эффект основан на изменении  деятельности сосудов – первоначальный спазм мелких артерий сопровождаться выраженным их расширением, что значительно усиливает приток крови к месту воздействия, в результате чего улучшается питание тканей.

Емкость для криотерапии – это пластмассовый лоток, в который высыпаются шарики льда непосредственно перед проведением процедуры. Используем разноцветные ледяные шарики, поскольку у них нет острых краев, и ребенок не поранит о них пальцы. Детям особенно нравится такое разноцветное «ассорти». Ребенок погружает пальцы в лоток, захватывает кусочки льда, ищет спрятанные там пластмассовые или деревянные фигурки, опущенные в лоток заранее, пересчитывает шарики, ощупывая их пальцами.

**Некоторые игровые приёмы:**

 « Где же наши ручки?» - опустить руки в теплую воду и вынуть;

 « Достань со дна камешки» - достают из воды цветные камешки;

« Фонтанчики» - наливают воду в стакан, в котором сделано много дырочек;

 « Теплая – холодная» - в одном тазу теплая вода, а в другом холодная, поочередно опуская ручки в тазы, дети определяют, где теплая, где холодная.

«Выжми губку» - набирают губкой воду и сильно её отжимают.

 «Достань игрушку») на 5-8 секунд-Погружение пальцев в бассейн с ледяными шариками

«Тает льдинка»;

«Пересчитай камешки»

 «Выложи узор». Время взаимодействия со льдом увеличивается до 10-15 секунд. Выкладывание по цвету разноцветных кубиков изо льда.