**Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе**

**Ким Наталья Санмуновна**

**МБДОУ № 18 «Гармония» г. Южно- Сахалинска**

 **Должность: учитель-логопед**

**Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе**

 В современной медицине понятие «здоровье» принято определять как базовую ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, неправильное питание, некачественна вода - лишь некоторые моменты, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольников.

Логопедическая практика показывает, что ежегодно увеличивается количество детей со сложными речевыми нарушениями, такими как: дизартрия, сенсорная и моторная алалия, заикание.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практическую работу учителя-логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий, которые будут способствовать качественному обучению, развитию и воспитанию детей.

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими речевые нарушения. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению результатов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Эффект их применения зависит от профессиональной грамотности педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время занятий. Таким образом, терапевтические возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию полноценной речевой среды для детей с нарушениями речи.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речи, но и формирование определенных представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. В своей практической деятельности мы применяем следующие здоровьесберегающие компоненты:

**1. Артикуляционная гимнастика.**

Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений органов артикуляционного аппарата необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные. Артикуляционная гимнастика включает упражнения как для тренировки  подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы. Артикуляционная гимнастика помогает укрепить мышцы органов речи и подготавливает базу для чистого звукопроизношения. Упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а упражнения подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка.

Целенаправленные 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.

**2. Дыхательная гимнастика.**

Важная часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произношение звуков. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

**3. Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения.**

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.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием речевого материала.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

**4. 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 – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции.

**5. Развитие мелкой моторики.**

Все движения организма и речевая моторика имеют единые механизм, поэтому развитие тонкой моторики рук положительно сказывается на развитии речи. Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мыслительной деятельностью. У детей с нарушениями речи отмечается общая моторная недостаточность, а также отставание в развитии тонкой моторики рук, выраженные в различной степени, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

 На коррекционных занятиях уделяется особое внимание развитию пальцевой моторики, так как этот вид деятельности способствует формированию графических навыков, а также умственному и речевому развитию. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

**6. Упражнения для релаксации.**

 Релаксация необходима и полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомления, растеряны, перевозбуждены и близки к этому.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов.

 Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

**7. Психогимнастика**

В её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности детей. Используются мимические и театральнее способности детей для предельно перевоплощения в образ. Такие занятия рекомендованы детям с неврозоподобным поведением, утомляемостью и нарушениями характера.

**8.Логопедическая ритмика**– комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания.  Основные компоненты  логопедической ритмики - это движение, музыка и речь. В логоритмике выделяют два основных направления в работе с детьми, страдающими речевыми нарушениями. Первое предусматривает развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, координации движений, ориентации в пространстве; регуляция мышечного тонуса; развитие чувства музыкального темпа и ритма, певческих способностей; активизация всех видов внимания и памяти.
   Второе направление логоритмической работы – развитие речи детей – логопатов и корректирование их речевых нарушений. Эта работа включает в себя развитие дыхания, голоса; выработку умеренного темпа речи и ее интонационной выразительности; развитие артикуляционной и мимической моторики; координацию речи с движением; воспитание правильного  звукопроизношения.
   Все виды логоритмических игр и упражнений предлагаются детям в сочетании с какой-либо ритмической основой: под музыку, под счет или словесное, чаще стихотворное сопровождение.

**9. Массаж**

Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека.

В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику.

Наша цель как логопедов – максимально развить методику массажа, направленную на коррекцию речевых нарушений, заключающуюся в общеукрепляющем воздействии на речевые и неречевые функциональные системы ребёнка.

При системном проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

**10. Релаксация**

Релаксация произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение,
что необходимо для исправления речи.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий в логопедии:
- повышается обучаемость, улучшаются мышление, внимание, восприятие;
- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;
- появляется интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение;
- развивается способность к переносу полученных практических навыков при изучении текущего материала.

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и применению их в практической деятельности учителя-логопеда, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты и способствует личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

**Литература**

 1.Белявская Н.Н., Засорина Л.Н., Макарова Н.И. Учим ребенка говорить: здоровьесберегающие технологии. М., 2009.

2.Белякова Л.Н., Гончарова Н.Н., Шинкова Т.Г. Методика развития  речевого  дыхания у дошкольников с нарушениями речи. М., 2004.

3. Бачина О.В., Коробова Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами. М.,2006

4. Гаврина С.Е. «Развиваем руки – чтоб учиться и писать, и красиво рисовать», Академия Развития, Ярославль, 1997.

5. Будённая Т.В. Логопедическая гимнастика, СПб.,2001 г.

6. Крупенчук О.И. «Пальчиковые игры», СПб.,2005

7 .www.logoburg.com 10. festival.1september.ru 11. forum.aspu.ru

8. *Гуськова А.А*. «Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет» - Москва, 2011 г.