***Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда ДОУ***

*Учитель-логопед Гончаренко М.А.*

***Здоровьесберегающая технология*** *- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.*

*Ее основные принципы:
принцип «Не навреди!»;
принцип сознательности и активности;
принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
принцип систематичности и последовательности;
принцип доступности и индивидуализации;
принцип всестороннего и гармонического развития личности;
принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесс*

*Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя – логопеда, также становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. На фоне комплексной логопедической помощи они, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Эффект их применения зависит от профессиональной ком­петенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса.Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее.*

*Таким образом, на мой взгляд, терапевтические возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для речевого вы­сказывания и восприятия. Их использование на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:*

* *способствует повышению речевой активности;*
* *развивает речевые умения и навыки;*
* *снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;*
* *активизирует познавательный интерес;*
* *улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой;*

*Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с тяжелыми речевыми нарушениями - дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием. Многие дети имеют неврологические нарушения, такие дети характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью. Они довольно быстро утомляются, утомление сказывается на общем поведении ребёнка, на его самочувствии. Как правило, у таких детей отмечаются неустойчивость внимания и памяти, особенно речевой, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, нарушение познавательной деятельности.*

*Особенностями физического развития таких детей являются:
- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушение 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.*

*В своей работе я выделила для себя следующие* ***направления****:*

 *- сохранение и укрепление психологического (эмоционального) здоровья ребенка;*

 *- сохранение и укрепление физического здоровья ребенка;*

 *- пропаганда и продвижение здорового образа жизни в сознание родителей;*

 *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.*

*Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Умение распознать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, шеи, корпуса. Дети могут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.*

*При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания использую физкультурные минутки****.***

 *Целью которых, является — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для детей-логопатов во время занятий.*

*Физминуткиможно выполнять как стоя, в движении, так и сидя- расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.*

*Все зависит от фантазии и творчества учителя.*

*Например:*

*«Дровосеки», «Рыбак», «Жук», «Лошадка», «Тропинка», «На бревне» и др.*

 *Нам всем известно, что развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Под влиянием* ***кинезиологических*** *тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Еще С.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев.*

*Регулярное упражнение по тренировке движений пальцев, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.*

*В связи с этим на занятиях мной используются следующие игры и упражнения на формирование движений пальцев рук****.***

- *игры с мелкими предметами(карандаш, мелкие игрушки, мозаика, бусинки, пуговицы…)*

*- пальчиковые игры со скороговорками;*

*- пальчиковые игры со стихами («Зайка», «Лодочка», «Пароход», «Шарик»…)*

*- пальчиковая гимнастика («Собираем ягоды», Пальчики здороваются», «Замочек», «Бутончик»…)*

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

*- пальчиковый алфавит;*

*- пальчиковый театр;*

*Для* ***сохранения и укрепления физического здоровья*** *ребенка, в своей работе я использую следующие оздоровительные приемы:*

***Дыхательная гимнастика.*** *Работа над дыханием является важной в логопедической работе, так как важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо– эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет. Кроме того, это профилактика простудных заболеваний.*

***Артикуляционная гимнастика*** *являетсянеотъемлемой частью занятий. Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать. Они должны быть целенаправленными: подбираются исходя из правильной артикуляции звука, с учётом конкретного его нарушения у ребёнка.*

*Все это направлено для достижения следующих результатов:*

* *улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;*
* *улучшить подвижность артикуляционных органов;*
* *укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;*
* *уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;*

*Гимнастики для глазпозволяет снимать мышечное напряжение глаз, вызывает эмоциональный подъем, формирует направленное сенсомоторное поведение и речевую активность, позволяет также снять напряжение и расслабить мышцы глаз.*

*«Волшебные огоньки», «Разноцветный ковер», «Солнечные зайчики», «Филин», «Метелки»…*

*Почему именно песок?*

*Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому можно использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира. Принцип “Терапии песком” был предложен еще Карлом Густавом Юнгом.*

*Незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики и речи ребенка.*

***Песочная терапия*** *дает возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, что обычно ускользает от сознательного восприятия.*

*Способствует развитию речи (фонетика, лексика, грамматика).*

*Стабилизирует эмоциональное состояние;*

*Развивает творческий потенциал;*

*Активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление;*

*Развивает тактильно-кинестетическую чувствительность*

***Мнемотехника -*** *это система приёмов, облегчающих запоминание и увеличивающих объём памяти путём образования дополнительных ассоциаций.*

*Коррекционные задачи в развитии:*

*1. связной речи;*

*2. ассоциативного мышления;*

*3. зрительной и слуховой памяти;*

*4. зрительного и слухового внимания;*

*5. воображения;*

*6. ускорения процесса автоматизации и дифференциации поставленных звуков*

**

**

*Особое место в моей работе по преодоления речевых нарушений у логопатов занимает логоритмика и сказкотерапия.*

*Специализированная методика* ***Логопедической ритмики*** *представляет собойсистему музыкально -двигательных, речедвигательных и музыкально - речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции.*

*Упражнения над дыханием, голосом и артикуляцией проводятся в комплексе, поскольку эти три компонента речевой деятельности тесно связаны между собой. Эти занятия вызывают у детей естественные положительные эмоциональные реакции, которые находят своё отражение в мимике.*

*Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-коррекционный процесс, требующий собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти.*

*В ходе работы достигается следующее:*

* *стимуляция слухового восприятия (активизация правополушарных функций);*
* *улучшение общего состояния детей;*
* *улучшение исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, плавность);*
* *стимуляции речевой функции;*
* *нормализация просодической стороны речи (тембр, темп, ритм, выразительность интонации);*
* *формирование навыков словообразования;*
* *формирование слоговой структуры слова.*

*В работе мне очень помогла книга И. Лопухиной «Речь. Ритм. Движение».*

***Сказкотерапия -*** *метод, использующий сказочную форму для речевого развития личности, расширения сознания и совершенствования взаимодействия через речь с окружающим миром.*

*В ходе коррекционной работы мной преследуются следующие цели и задачи:*

*\*взаимосвязь   изучения   родного   языка   с   развитием коммуникативно-речевых и творческих способностей детей, с формированием у них духовно-нравственных ценностей;*

*\*совершенствование лексико-грамматических средств языка;*

*\* развитие художественно-образного и логического мышления детей, воспитание культуры речевого общения.*

*\*совершенствование звуковой стороны речи;*

*\*   способность осмысленно говорить;*

*\* обогащение речи детей, развивает их внимание и интерес к языковым явлениям;*

*\* расширение и уточнение представлений об окружаю­щем в ходе чтения сказок, слушанья музыки, рассмотрения иллюстраций;*

*\*   развитие фонематического слуха;*

*\* развитие общей и мелкой моторики;*

*\* развитие речевого дыхания;*

*\*****эффективность игровой мотивации детской речи****;*

* *обогащение словаря детей, развитие связной речи и грамматического строя речи.*
* ***развитие диалогической и монологической речи***

***взаимосвязь зрительного, слухового и моторного анализаторов;***

*Театрализация логопедического процесса привлекательна еще и тем, что вносит в детские будни атмосферу праздника, приподнятое настроение.*