**Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике.**

В современном мире внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс является актуальной проблемой в связи с участившимися заболеваниями опорно-двигательной системы, верхних дыхательных путей, речевых нарушений детей-дошкольников. Поэтому, внедрение технологий направленных на сохранение здоровья детей благотворно влияет на общее развитие воспитанников.Много лет назад В.А. Сухомлинский выразил мысль, которая и по сей день остается актуальной: «Забота о здоровье – важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Дефекты речи являются распространенным нарушением здоровья дошкольников, что в той или иной степени влияет на различные стороны жизни ребенка, отражаются на его деятельности, поведении, на физиологических функциях детского организма. Как правило, дети с нарушением речи имеют ослабленное нервно-психическое и физическое здоровье. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с применением здоровьесберегающих технологий с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения.

Здоровьесберегающие технологии, которые я использую, тесно перекликаются с целями и задачами каждого занятия, этапа коррекционной работы и применяются с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку. Кроме того, совместно с воспитателями мы разрабатываем условия создания здоровьесберегающей среды для детей в группе. Так, например, по рекомендации логопеда, воспитатели в течение дня проводят с ребенком пальчиковую, артикуляционную, дыхательную гимнастику.

Во время занятия, по мере утомляемости детей провожу ***динамические паузы*** для всех детей в качестве профилактики утомления. Стараюсь, чтобы подобранная динамическая пауза соответствовала лексической теме занятия.

***Например, на занятии по теме «Детский сад»,*** использую следующую динамическую паузу:

|  |  |
| --- | --- |
| Солнце скрылось за домами, | *«Солнышко» над головой.* |
| Покидаем детский сад. | *Шаги на месте.* |
| Я рассказываю маме  Про себя и про ребят. | *Показывают на себя, а потом на воображаемую маму.* |
| Как мы хором песни пели,  Как играли в чехарду,  Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.  *Г. Ладонщиков* | *Далее движения по тексту.* |

***На занятии по лексической теме «Осень» включаю следующую физминутку***:

|  |  |
| --- | --- |
| Туча небо кроет,  Солнце не блестит, | *Взмахи руками над головой.* |
| Ветер в поле воет, | *Изображают рупор.* |
| Дождик моросит. | *Взмахи руками перед собой.* |
| Воды зашумели  Быстрого ручья, | *Топают ногами на месте.* |
| Птички улетели  В теплые края.  *А. Плещеев* | *Изображают улетающих птичек* |

***На занятии по лексической теме «Фрукты» включаю следующую физминутку***:

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| В саду фруктовом яблоня | *Машут руками над голо­вой* |
| Посажена была | *«Сажают» яблоню* |
| Она цветами белыми | *Руки подняты вверх, ла­дони изображают нерас­пустившийся цветок.* |
| Весною расцвела. | *«Цветок» распускает ле­пестки.* |
| Следил наш старый дедушка, Известный садовод, | *Изображают старого де­душку с палочкой.* |
| Чтоб наливала яблоня | *Машут руками над голо­вой.* |
| Румяный сладкий плод. | *Пощипывают щеки.* |

Динамические паузы создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение, способствуют укреплению мышц тела и физическому развитию.

Важной сферой применения здоровьесберегающих технологий является сохранение и стимулирование психического здоровья детей. Детям необходимо развивать процессы саморегуляции, осознанную двигательную активность. В связи с этим на занятии использую ***прием релаксации***. Например, упражнение на расслабление мышц рук.

*Логопед.* Ребята, сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим (Логопед показывает и помогает детям принять позу покоя).

Внимание!

                                 Все умеют танцевать,

                                 Прыгать, бегать, рисовать,

                                 Но не все пока умеют

                                 Расслабляться, отдыхать.

Формула общего покоя произносится логопедом тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.

                                  Есть у нас игра такая –

                                   Очень легкая, простая:

                                  Замедляется движенье,

                                   Исчезает напряженье…

                                   И становиться понятно:

                       Расслабление – приятно!

Реснички опускаются, глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке… На зеленой мягкой травке…

Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.

Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Громче, быстрее, энергичнее:

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать - вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!

Дети встают и хором с логопедом поизносят:

Веселы, бодры мы снова к занятиям готовы.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия.

*Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением.*

«На пляже». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим… Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем…

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла-а-блены.

«Кораблик». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклоните вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: сильнее прижмите к полу левую ногу, тело наклоните влево, и правая нога расслабится. Слушайте и делайте как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени…

Напряженье улетело, и расслабилось все тело…

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Опыт работы в логопедической группе подтверждает, что уровень развития речи детей находится в зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание уделяю тренировке пальцев рук. Систематическое проведение пальчиковой гимнастики способствует развитию артикуляционной моторики, позволяет активизировать работоспособность головного мозга, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

Пальчиковые упражнения провожу с речевым сопровождением. Существует огромное количество ***игр и упражнений на развитие мелкой моторики.*** Например, по лексической теме «Зима»:

Мы во двор пошли гулять

Раз, два, три, четыре, пять, /Загибают пальчики по одному./

Мы во двор пришли гулять. /«Идут» по столу указательным и средним

пальчиками./

Бабу снежную лепили, /«Лепят» комочек двумя ладонями./

Птичек крошками кормили, «Крошат хлебушек» всеми пальчиками./

С горки мы потом катались, /Ведут указательным пальцем правой

руки по ладони левой руки./

А еще в снегу валялись. /Кладут ладошки на стол то одной, то

другой стороной./

Все в снегу домой пришли. /Отряхивают ладошки./

Съели суп и спать легли. /Движения воображаемой ложкой; руки

под щеку./

Компот

Будем мы варить компот, Левую ладошку держат «ковшиком»,

Фруктов нужно много.

Вот: указательным пальцем правой руки «мешают»./

Будем яблоки крошить, /загибают пальчики по одному,

Грушу будем мы рубить. начиная с большого./

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. /Опять «варить» и «мешать»./

Угостим честной народ. /Развести ладони./

В нашей логопедической группе дети любят шарики с колючками (Су-Джок). Прокатывая его между ладонями, они массируют мышцы руки. Это ещё не всё. В каждом шарике есть «волшебное» колечко, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. А все движения также сопровождаются стихами:

Я мячом круги катаю,

Взад – вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто бы сметаю крошку.

А потом сожму немножко,

Как сжимает лапку кошка.

Каждым пальчиком прижму,

А потом катать начну.

А теперь последний трюк,

мяч летает между рук.

А потом выполняем упражнения с колечком.

1,2, 3,4, 5.

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик самый толстый

Самый сильный и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, избалованный он самый.

А мизинчик хоть и мал, очень ловок и удал.

Кроме того в работе с детьми мною используются мозаики, массажные мячики, игры с прищепками, со счетными палочками, спичками, декоративными камушками. Развитие мелкой моторики осуществляю как в системе коррекционных занятий, так и в виде рекомендаций родителям и воспитателям.

***Гимнастика для глаз.***

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. С целью снятия напряжения и нагрузки с глаз, а также тренировке зрительно-моторной координации использую зрительные гимнастики («Весёлые глазки», «Посмотри вокруг себя», «Посмотри в окошко»,«Путешествие по сказочной стране», «Мы снежинку увидали», «Куда пчелка полетит», «Ветерок поднял листочек», «Чтоб смеялся глазок» идр.). Кроме того, гимнастика для глаз является средством профилактики нарушений зрения.

***Упражнение «Солнечные зайчики****».*

 - Ребята, посмотрите, у нас в гостях зайчик, да не простой зайчик, а солнечный. Он хотел бы с вами поиграть. Попробуем проследить за ними. Следите за ним тихо, одними глазами, чтобы не спугнуть (дети следят за солнечным зайчиком от зеркала, который направляет логопед).

Солнечные зайчики резвятся,

На потолке кружатся!

На пол убегают,

Друг дружку догоняют!

Влево побежали ручкой помахали,

Вправо побежали, ручкой помахали,

Вот бегут туда-сюда,

Глядишь, нет их следа.

***Дыхательная гимнастика*.** Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Также дыхательная гимнастика стимулирует работу мозга и способствует регуляции нервно-психических процессов. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка.

На первом этапе провожу игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи, затем дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных и согласных звуков, в конце дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.

**«Футбол».**

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

**«Снегопад».** Сделать снежинки из ваты. Предложите ребенку устроить снегопад. Положите снежинку на ладошку ребенку. Пусть сдует ее.

Снег, снег кружится, белая вся улица!

Собрались мы в кружок, завертелись, как снежок.

**«Шторм в стакане».**

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**«Задуй свечу».**

Предложите ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

*Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале гласных и согласных звуков.*

**«Имитации»** (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – подражаем гудку парохода («у»), вою ветра («в»), писку комара («з»), произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

**«Гудок паровоза».**

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком “у” (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 раз. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

**«Полет самолета».**

Дети-самолеты “летают” произнося звук “У”. При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

**«Царство ветров».**

Дети, изображая ветры (северный – холодный, южный – тёплый, восточный – усиливающийся, западный – затихающий), пропевают звуки разные по высоте, силе, тембру, громкости, модуляции.

Звук У – холодный северный ветер. Звук завывающий (низко).

Звук И – южный тёплый ветер. Звук радостный (высоко, звонко, ровно).

Звук А – ветерок потеплее, восточный, оттуда, где солнышко просыпается. Звук усиливается.

Звук О – западный, оттуда, где солнышко ложится спать.

Звук затухающий от сильного к слабому.

Для проведения дыхательной гимнастики использую картинки-символы, игрушки-помощники, четверостишья, которые поддерживают интерес детей к выполнению упражнений.

***Самомассаж*.**

**К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся** различные виды самомассажей, которым я обучаю детей. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Мною самомассажи чаще всего используются при индивидуальной работе по коррекции звукопроизношения или в виде динамической паузы на занятиях. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. При проведении самомассажа использую весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения.

Пример:

**Самомассаж лица «Ежик»**

(с проговариванием чистоговорки)

Жа-жа-жа —

Мы нашли в лесу ежа.

*Слегка касаясь пальцами, провести по лбу (7 раз).*

Жу-жу-жу —

Подошли мы к ежу.

*Слегка касаясь пальцами, провести по щекам( 7 раз).*

Ужа-ужа-ужа —

Впереди большая лужа.

*Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и расте­реть лоб движениями в стороны — вместе.*

Жок-жок-жок —

Надень, ежик, сапожок.

*Кулачками массировать крылья носа.*

С**амомассаж мышц языка**: поглаживание, пошлепывание, покусывание языка губами.

Также провожу самомассаж подушечек и фалангов пальцев, самомассаж прищепками, грецкими орехами, шестигранными палочками, перебирание мелких и крупных бус.

***Артикуляционная гимнастика*.** К коррекционным здоровьесберегающим технологиям **относится**  а**ртикуляционная гимнастика.** Цель - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные. Для проведения артикуляционной гимнастики использую картинки-символы, игрушки-помощники, четверостишья, которые поддерживают интерес детей к выполнению упражнений.

Артикуляционную гимнастику провожу традиционно на занятиях по коррекции звукопроизношения, рекомендую определенные комплексы для работы воспитателей, провожу консультации для родителей, чтобы они также могли заниматься с ребенком дома по заданию логопеда.

В данной работе применяю **метод биоэнергопластики** – содружественное взаимодействие руки и языка. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Суть метода биоэнергопластики заключается в том, что ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляется движение кисти.

Пример: артикуляционное упражнение «Часики» (движения языка вправо-влево) можно дополнить движением ладони, которая движется под счет вправо-влево. артикуляционное упражнение «Качели» (движения языка вверх - вниз) можно дополнить движением ладони, которая движется под счет вверх - вниз.

Самостоятельно подбираю движение руки под любое артикуляционное упражнение. Важно не то, что именно будет делать ребенок, а то, как он это сделает.

***Коррекция психоэмоциональной сферы, психогимнастика*.**

Соблюдая здоровьесберегающие приемы на логопедических занятиях, я не могу забыть о коррекции психоэмоциональной сферы дошкольников. Поэтому на своих занятиях я стараюсь создать положительный эмоциональный фон, использую музыку и шумовые эффекты (шум моря, леса, ветра, пение птиц, голоса животных и т.д). Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Игры с элементами психогимнастики должны тематически совпадать с содержанием и целями занятия. Например, при проведении занятия «Экскурсия в посудный магазин» была подобрана соответствующая психогимнастика: Улыбнитесь – вам подарили красивый чайник. Удивитесь – сахарница оказалась без крышки. Огорчитесь – стакан разбился.Приведу примеры некоторых занятий, с применением данной технологии:

*При знакомстве с овощами логопед (показывает детям корзинку с муля­жами):*

Вот в корзинке урожай овощей. Давайте «попробуем» овощи на вкус: горький лук; сладкий помидор; вкусную морковку; горький чеснок.

*Логопед демонстрирует овощи, дети изобража­ют мимикой их вкус.* При проведении занятия по теме: «Перелетные птицы» выразить состояние грусти и печали («Вы про­щаетесь с улетающими птицами»); изобразить ра­дость («Птицы вернулись в родные края»).

Приведу примеры некоторых занятий, с применением данной технологии: «Осень», «В стране грамоты», «Добрая волшебница - Весна».

Здоровьесберегающие технологи используются мною на всех логопедических занятиях.

Т.о.,применение здоровьесберегающих технологий позволило снизить утомляемость детей, скоординировать «речь – движение», то есть сформировать речедвигательные навыки, развить мелкую моторику, что в свою очередь способствовало развитию артикуляции и повысило качество речи. Проведение дыхательных гимнастик позволило улучшить речевое дыхание, снизить излишнюю эмоциональную и двигательную активность, создать положительный эмоциональный фон и обеспечить плавный переход к коррекционному процессу. Применение коррекционных здоровьесберегающих технологий улучшило звукопроизношение, способствовало развитию темпо-ритмической, интонационной и слоговой структуры речи, обогащению активного словарного запаса, формированию связной речи, помогло сделать речь яркой и эмоциональной.

**3. Заключение:**

Используя различные современные педагогические технологии, я достигла оптимальных результатов в повышении результативности обучения и подготовки детей к школе.

Применение здоровьесберегающих технологий позволило снизить утомляемость детей, скоординировать «речь – движение», то есть сформировать речедвигательные навыки, развить мелкую моторику, что в свою очередь способствовало развитию артикуляции и повысило качество речи.

Использование информационных технологий повышает эффективность занятий, развивая мотивацию обучения, что делает процесс обучения более успешным.

Внедрение всех перечисленных технологий способствовало тому, что словарный запас детей из пассивного (в основном) превратился в активный и обогатился новыми прилагательными, наречиями, дополнениями по лексическим темам. Дети научились правильно оформлять свою мысль в виде предложения. Речевая активность повысилась, они с желанием стали общаться с товарищами и взрослыми. У многих детей автоматизировалось произношение поставленных звуков. Появился интерес к заучиванию стихов, скороговорок, загадок.Ребята активнее стали работать на занятиях. У них сконцентрировались наблюдательность, внимание, память, усидчивость; повысилось творческое воображение, логическое и образное мышление.