

Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе

В настоящее время одной из наиболее важных задач является укрепление и сохранение здоровья детей. Вырастить здорового ребенка - вот, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Сохранение и укрепление здоровья, как на занятиях, так и в свободное время особенно важны для детей с нарушениями речи, поскольку они соматически ослаблены, а некоторые имеют хронические заболевания. Плохо говорящие дети, начиная осознавать свой недостаток, становятся молчаливыми, застенчивыми, нерешительными; затрудняется их общение со сверстниками, снижается познавательная активность. Всякая задержка, любое нарушение в ходе развития ребёнка отрицательно отражаются на его деятельности и поведении, а значит, на формировании личности в целом. Поэтому в работу учителя-логопеда необходимо включать здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

Здоровьесберегающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в логопедической работе - оптимизация процесса коррекции речи и обеспечение оздоровления, поддержания и обогащения здоровья детей.

Условия реализации здоровьесберегающих технологий:

- выстраивание коррекционно-развивающей работы в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- наличие рационально организованного двигательного режима;
- благоприятный эмоционально-психологический климат;
- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса.

Включение в коррекционно-логопедическую работу с дошкольниками традиционных, и нетрадиционных здоровьесберегающих приемов, методов, технологий помогает более эффективно исправлять речевые нарушения, а так же делать занятия более интересными и необычными. В ходе коррекционно-образовательного процесса мною используются такие элементы здоровьесберегающих технологий:



1. **Артикуляционная гимнастика** - это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, 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.
 2. **Дыхательная гимнастика** - это упражнения, способствующие развитию речевого дыхания, формированию длительного, направленного выдоха.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмального – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения – выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм ребенка комплексное лечебное воздействие.
 3. **Гимнастика для глаз** – это комплекс упражнений, направленный на тренировку глазных мышц профилактику нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы, положительно влияют на циркуляцию крови и
- «Лопата»**
Цель: выработать широкое и спокойное положение языка, что необходимо для подготовки шипящих звуков.
Методические рекомендации: последовательно выполнять упражнения «Забор» - «Окно» - «Мост». Из положения языка «Мост» выдвинуть язык на нижнюю губу. Язык должен быть спокойным и широким. Нижняя губа не должна подворачиваться, верхняя должна обнажать зубы. Удерживать под счет до 5. Язык на губе.
- «Загони мяч в ворота»**
Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.
Оборудование: «мячи» из ваты, кубики. Из кусочков ваты скатать шарик - «мяч». Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.
- Упражнения для глаз**
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Закрывают оба глаза,
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.
Продолжают стоять с закрытыми глазами.
А теперь мы их откроем, через речку

внутриглазной жидкости в органе зрения, на тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии, а также создаётся положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности детей и усилению их познавательной активности. Включение упражнений из комплекса гимнастики для глаз в деятельность учителя-логопеда и способствует снятию зрительного напряжения и профилактике нарушений зрения детей.

4. **Логоритмика** - это коррекционная методика обучения и воспитания лиц с различными аномалиями развития, в том числе и с речевой патологией, средствами движения, музыки и слова.

Логоритмика - широко известная и эффективная технология. В результате применения логоритмических упражнений улучшается выразительность движений, ритмичность, четкость, плавность, слитность. Это система двигательных упражнений, в которых движения рук, ног, головы, корпуса сочетаются с произнесением речевого материала. Все упражнения направлены на нормализацию речевого дыхания, формирования умения изменять силу и высоту голоса, правильное произнесение звуков и их сочетаний, умение регулировать темп речи.

5. **Пальчиковая гимнастика** - комплекс упражнений, способствующий формированию произвольных, координированных движений пальцев рук. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений рук (М.Н.Кольцова). Ежедневная систематическая пальчиковая гимнастика способствует улучшению работы речевых центров коры головного мозга.

мост построим.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Нарисуем букву о, получается легко.

Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Вправо, влево повернем,

Глаза смотрят вправо-влево.

Заниматься вновь начнем.

Подвижная игра «Платье»

Это платье для Наташки -

Четыре ритмичных поворота вправо-влево, руки на поясе.

Красные горошки.

Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах.

А на платье два кармашка,

Дети «рисуют» на животике два кармашка.

Спрячем в них ладошки.

Прикладывают обе ладошки к животу.

Пальчиковая игра «Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

С вами мы подружимся,

Маленькие пальчики.

Сцепить руки в замок и хлопнуть запястьями друг о друга.

Раз, два, три, четыре, пять -

Сильно разжимать и сжимать кулачки двумя руками одновременно.

Начинай считать опять.

Выбросить напряженные пальцы и удерживать их, на слово «опять» сжать.

Раз, два, три, четыре, пять -

Сильно разжимать и сжимать кулачки двумя руками одновременно.

Мы закончили считать.

6. **Сопряженная гимнастика** - комплекс упражнений, сочетающий пальчиковую и артикуляционную гимнастику (н-р: театр пальчиков и языка). Динамичное выполнение упражнений пальцев рук, ног, пальцев, языка, губ способствует синхронной работе полушарий головного мозга, развитию способностей детей.

Выбросить напряженные пальцы и удержать их.

«Весёлый дождик»

Дождик капнул на ладошку-

Т-д, т-д....

На цветок- т-д, т-д...

И на дорожку т-д, т-д...

Застучал по крыше он – т-д, т-д....

И раздался частый звон – т-д, т-д, т-д....

Движения или статическая поза рук :

- правой рукой изобразить падающие капельки дождя.

- левой рукой изобрази цветок.

- из левой руки сделай дорожку.

- изобрази левой рукой крышу домика.

- дождик пошёл сильнее.

Движения или статическая поза языка :

- улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка в верхние резцы.

7. **Физкультминутки** - оздоровительные паузы в игровой форме провожу в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

Физкультминутка «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся,

Туловище вправо, влево.

Больше спать не захотел,

Туловище вперед, назад.

Шевельнулся, потянулся,

Руки вверх, потянуться.

Взвился вверх и полетел.

Руки вверх, вправо, влево.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

Покружиться.

8. **Массаж и самомассаж**
Проводится перед артикуляционной, дыхательной гимнастикой. Использование игрового самомассажа в сопровождении легко запоминающихся стихов и в сочетании с сюрпризными игровыми моментами позволяют организовать занятия как весёлые, эмоциональные, непринуждённые минутки отдыха и, в то же время, повысить эффективность коррекционной работы на занятиях.

Упражнение «Дятел»

(Дети встают друг за другом

«паровозиком» и выполняют массаж.)

Дятел жил в дупле пустом,

(Дети хлопают ладонями по спине.)

Дуб долбил, как долотом.

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!

(Поколачивают по спине пальцами.)

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит,

(Постукивают по спине кулаками.)

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб всё стук да стук,

(Постукивают по спине рёбрами ладоней.)

Дуб скрипит: «Что там за стук? »

Дятел клювом постучал,

(Поглаживают спину ладонями.)

Постучал и замолчал,

9. **Су-джок терапия** - это стимуляция биологически активных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Массаж этих точек улучшает работу деятельности мозга, положительно сказывается на самочувствии детей. В процессе логопедической деятельности происходит стимуляция активных точек рук при помощи различных приспособлений (колечки су-джок, шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец рук. Массаж проводится до появления тепла перед выполнением заданий, связанных с обучением правильному произношению в течение нескольких минут
10. **Биоэнергопластика** - это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Биоэнергопластика включает в себя три понятия: био - человек, энергия - сила, пластика - движение. Биоэнергопластика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.
11. **Песочная терапия**
Песочная терапия способствует развитию психических процессов, снятию психоэмоционального напряжения, развитию тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. А главное ребёнок говорит о своих ощущениях, тем самым спонтанно развивается его речь, словарный запас. Я использую световой стол для песочной терапии.
Песочница - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если он плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх с песком все становится возможно. Дети рисуют, дуют на песок, пересыпают между пальцами, играют с мелкими игрушками.
Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент и в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность.
12. **Кинезиологические упражнения** - это упражнения, направленные на
- Потому что он устал!
- Упражнение «Дождик»**
Дождик по лесу гулял,
Дождик песню напевал:
Кап-кап, кап-кап-кап.
Всё не кончится никак.
Катаем мяч между ладонями круговыми движениями.
Энергично сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.
- Упражнение «Лягушка»**
Подражаем мы лягушкам:
Тянем губы прямо к ушкам.
Вы сейчас тяните губки-
Я увижу ваши зубки.
Мы потянем-перестанем
И нисколько не устанем.
Пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет
1- пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек.,
2 - ладонь сворачивается в кулак.
- Обе руки лежат на столе или на коленях

формирование и развитие межполушарного взаимодействия. Это - метод развития умственных способностей через несинхронные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь. Следует отметить, что значение кинезиологических упражнений особенно велико в дошкольном возрасте, пока идет формирование речевой моторной области. Принцип этого метода: мы обязаны сначала сами освоить все упражнения, после этого обучать каждого ребенка.

ладонями вниз, одна рука сжата в кулак. Одновременно кулак расжать, а другую ладонь сжать в кулак. И так повторять смену позиций. Движения по мере освоения можно ускорять, но при этом надо следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производилось попеременно. Вот - ладошка, Вот - кулак! Всё быстрее делай так!

13. **Психогимнастика** - это упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение ауторелаксации. Прежде всего, такие занятия показаны детям с повышенной утомляемостью, истощаемостью, непоседливым, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

«Спящий котёнок»
Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 - 3 раза).
14. **Музыкотерапия** - технологии музыкального воздействия. Используется в качестве вспомогательного средства, как часть подгрупповой образовательной деятельности, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, закрепления лексической темы недели, развития слухового внимания (прослушивание аудиозаписей шума дождя и льющейся воды, песни птиц, жужжания насекомых, голосов животных, фрагментов классической музыки, спокойной инструментальной музыки): «Посидим, послушаем», «Звуки леса».
15. **Хромотерапия** - терапевтическое воздействие цвета на организм человека. Энергия цвета оказывает положительное действие на психику ребенка, может создавать определенный эмоциональный фон, обладает стимулирующим, активизирующим, расслабляющим, успокаивающим эффектом. Используются следующие приемы:
 - создание фона освещения и фона зрительного восприятия;
 - применение сигналов нужного цвета;
 - проведение занятия из цикла «Разноцветный сказки» Н.В. Нищевой;
 - игры с воздушными шариками, цветными обручами и мыльными пузырями.
16. **Сказкотерапия и куклотерапия.** Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и

безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Использование сказки на логопедических занятиях расширяет словарный запас, формирует логику речевого высказывания и грамматический строй речи ребенка, снимает страх общения, заряжая положительными эмоциями.

Литература:

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008г.
2. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. - М.: ТЦ Сфера, 2005г.
3. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР. - ж. Логопед, №1, 2012г.
4. Панфёрова И.В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике. - ж. Логопед, №2, 2011г.
5. Кудинова М.А. Здоровьесберегающие технологии в системе коррекции речи дошкольников. - ж. Логопед, №2, 2010г.
6. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. - Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
7. Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ. - ж. Управление ДОУ, №1, 2004г.