**Ноздрина Инна Евгеньевна**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы «Школа № 1985», ДО «Солнечный город» ,**

**должность : учитель – логопед**.

e-mail: nozdrina111@yandex.ru

**Здоровьесберегающие технологии на логопункте в детском саду**

Аннотация к статье

*Формирование здорового образа жизни у дошкольников должно проходить непрерывно и целенаправленно. В статье рассмотрены основные здоровьесберегающие технологии, применяемые на логопункте в детском саду. Проведена классификация здоровьесберегающих технологий, рассмотрены условия их применения. Приведена практическая значимость данной работы: использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях стало перспективным средством коррекционно – развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи.*

*Ключевые слова*: **здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, логопункт, речевые нарушения.**

**Здоровьесберегающие технологии на логопункте в детском саду**

В современном образовательном процессе все более актуальной становится проблема сохранения здоровья ребенка. Ведь именно от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Принципы здоровьесбережения:

- Не навреди!

- Принцип триединого представления о здоровье.

- Непрерывность и преемственность.

-Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

- Комплексный, междисциплинарный подход.

Не секрет, что особенно важен вопрос использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми.

  Контингент логопунктов составляют дети с различными психофизиологическими особенностями, и для них просто необходимо применение технологий здоровьесбережения не только на занятиях, но и в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Здоровьесберегающие технологии должны тесно перекликаться с целями и задачами каждого занятия, этапа коррекционной работы и применяться с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку. Изучая педагогический опыт, можно встретить различное описание системы применения подобных технологий. Наиболее удобным представляется деление здоровьесберегающих технологий на три категории:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

 - технологии обучения здоровому образу жизни;

 - коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

К ним относятся:

*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.

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:

-улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию   
(нервную проводимость);

-улучшить подвижность артикуляционных органов;

-укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.[[1]](#footnote-1)

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать. 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. Упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а правильный подбор, 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.

Артикуляционная гимнастика проводится традиционно на занятиях по коррекции звукопроизношения.[[2]](#footnote-2)

Известно, что тренировка тонких движений пальцев играет стимулирующую роль в развитии артикуляционной моторики. Поэтому в работе целесообразно применять метод биоэнергопластики – содружественное взаимодействие руки и языка. По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, 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. Суть метода биоэнергопластики заключается в том, что ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляется движение кисти. Особенно эффективен данный прием в работе с детьми с дизартрией, заиканием, органическими поражениями ЦНС. Удобен этот вид работы так же тем, что к традиционным упражнениям артикуляционной гимнастики можно подобрать движение руки и обыграть его в соответствии с темой и этапом занятия.

Пример: Артикуляционное упражнение «Часики» (движения языка вправо-влево) можно дополнить движением ладони, которая движется под счет вправо-влево. При этом игровой сюжет упражнения может быть разным - «язычок катается на коньках», «ветви дерева качаются на ветру», «рыбка плывет и виляет хвостиком» и многие другие.[[3]](#footnote-3)

*Дыхательная гимнастика*.

Неотъемлемая 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). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

На каждое занятие подбирается несколько упражнений. По мере овладения упражнений детьми добавляются новые.

Известно, что у детей, имеющих речевые нарушения, отмечается ряд особенностей процесса дыхания. Прежде всего, это поверхностное (ключичное) дыхание, которое сказывается на жизненной емкости легких. Следствием этого является односложность и стандартность построения фраз. Кроме этого такой тип дыхания наносит вред процессу звукообразования. По этой причине дошкольникам с речевой патологией необходимо развивать объем легких, формировать грудобрюшной тип дыхания. На занятиях широко используются игры и упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, формирование длительного, направленного выдоха. Работу целесообразно проводить в общепринятой последовательности согласно следующим разделам:

- Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

- Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных и согласных звуков.

-Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз

Примеры: «Свеча» (упражнение на развитие дыхания без участия речи), «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса).

 Важной сферой применения здоровьесберегающих технологий является сохранение и стимулирование психического здоровья детей. У воспитанников коррекционных групп часто наблюдается ряд неврологических синдромов, которые проявляются в нарушении произвольной деятельности и поведения детей, быстрой истощаемости, повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности. Следовательно, таким детям необходимо развивать процессы саморегуляции, осознанную двигательную активность.

*Релаксаци*я – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

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, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку. Примером такой работы может послужить упражнение «Путешествие на облаке».

Также с целью релаксации эффективны упражнения на растяжки и

чередование мышечного напряжения и расслабления.

Примеры: «Снеговик»: - Зима – снеговик крепкий, как лёд. Пришла весна – снеговик начал таять.

 «Тряпичная кукла и солдатик»:- Кукла – ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спина расслаблена. Солдатик – прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.[[4]](#footnote-4)

Психогимнастика – это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения. Игры с элементами психогимнастики должны тематически совпадать с содержанием и целями занятия и имеют определенную специфику организации: каждое упражнение включает в деятельность фантазию, эмоции и движения ребенка так, чтобы через их единство ребенок учился произвольно действовать на каждый из элементов триады. Все упражнения и игры проводятся на сюжетно-ролевом содержании. Данные игры можно проводить для детей, начиная с трехлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач. [[5]](#footnote-5)

 Коррекционные технологии

Логоритмика – также одна из широко известных и эффективных технологий коррекционного обучения. В результате применения логоритмических упражнений улучшается выразительность движений, ритмичность, четкость, плавность, слитность. В системе логоритмических упражнений также выделяется фонетическая ритмика. Это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением конкретного речевого материала. Все упражнения направлены на нормализацию речевого дыхания, формирование умения изменять силу и высоту голоса, правильное воспроизведение звуков и их сочетаний, воспроизведение речевого материала в заданном темпе. В данной работе можно использовать хорошо зарекомендовавшую себя методику логоритмических упражнений без музыкального сопровождения Е.А. Алябьевой. Эти упражнения носят разнообразную направленность. Они нормализуют темп и ритм речи, развивают словарь, автоматизируют звукопроизношение у детей с дизкомпонентом. Рассказывание стихов с помощью рук неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус. [[6]](#footnote-6)

  Практика показывает, что применение всех перечисленных здоровьесберегающих технологий в логопедии неизменно приводит к повышению эффективности коррекционной работы, сохранению и развитию физического и психического здоровья ребенка. А именно:  
- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;   
- дети учатся видеть, слышать, рассуждать;  
- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;  
-формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;

-развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто! (Сократ)

 Литературные источники:

 1. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. М., 2003 г.

2. Е.А. Алябьева. Развитие воображения и речи детей 4 -7 лет. М., 2005 г.

3.Т.В. Буденная. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Спб, 2001 г.

 4. Е.В. Зубович, Н.П. Мещерякова, С.В. Леонтьева. Коррекция стертой формы дизартрии. Саратов, 2008 г.

 5. Е.Л. Набойкина. Сказки и игры с «особым» ребенком. Спб, 2006 г.

6. [Электронный ресурс] http://www.kindergenii.ru/metodiki/zdorovay-rech.htm

Аннотация к статье

*Формирование здорового образа жизни у дошкольников должно проходить непрерывно и целенаправленно. В статье рассмотрены основные здоровьесберегающие технологии, применяемые на логопункте в детском саду. Проведена классификация здоровьесберегающих технологий, рассмотрены условия их применения. Приведена практическая значимость данной работы: использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях стало перспективным средством коррекционно – развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи.*

*Ключевые слова*: **здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, логопункт, речевые нарушения.**

1. [Электронный ресурс] http://www.kindergenii.ru/metodiki/zdorovay-rech.htm [↑](#footnote-ref-1)
2. Т.В. Буденная. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Спб, 2001 г. [↑](#footnote-ref-2)
3. Е .В. Зубович, Н.П. Мещерякова, С.В. Леонтьева. Коррекция стертой формы дизартрии. Саратов, 2008 г. [↑](#footnote-ref-3)
4. Е.Л. Набойкина. Сказки и игры с «особым» ребенком. Спб, 2006 г. [↑](#footnote-ref-4)
5. Е.А. Алябьева. Развитие воображения и речи детей 4 -7 лет. М., 2005 г. [↑](#footnote-ref-5)
6. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. М., 2003 г. [↑](#footnote-ref-6)