В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. В связи с этим в настоящее время все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей. Возникла необходимость применения новых технологий здоровьесбережения, направленных на изучение индивидуальных возможностей организма, обучение приемам психической и физической саморегуляции.

         Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. 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 данными детьми. Речь идет о комплексной системе, направленной на коррекцию речевого нарушения, на личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья. Она 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, логоритмику и многое другое. Кроме того, здоровьесберегающие технологии помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее.

 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 речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире.

В своей коррекционной работе я применяю следующие методы и приемы здоровьесберегающих технологий.

**1. Дыхательная гимнастика.**

 Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет дыхательная гимнастика, работа над дыханием является важной в логопедической работе. Ее можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания, в результате чего возрастает объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

**2. Артикуляционная гимнастика** - является неотъемлемой частью занятий, регулярное ее выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

**3. Пальчиковая гимнастика.**

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки. Упражнения подбираются в соответствии с лексической темой.

**4.** 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.

**5.** При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаю **физкультурные минутки**. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

**6. Массаж и самомассаж.** Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи.

В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи.

Массаж показан детям с расстройствами речи. Тем же, которые с наибольшим трудом поддаются коррекции педагогическими методами, эта процедура особенно необходима. Поэтому если вашему ребенку ставят один из диагнозов: задержка речевого развития, дислалия, дизартрия, задержка психического развития, то в данных случаях можно воспользоваться данным методом коррекции.

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. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

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

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:
1) Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.

2) Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

3) Можно использовать без специального медицинского образования.

**Массажный шарик** – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность шарика воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный шарик положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

**7. Сказкотерапия** – частый гость на логопедических занятиях. Во время работы над сказкой идет обогащение словаря, автоматизация поставленных звуков, введение их в самостоятельную речь. Во время работы над текстами сказок ребенок учится правильно придумывать, пересказывать, искать ответы на вопросы в тексте, что влияет на развитие связной, логичной речи. Драматизация сказки способствует развитию просодической стороны речи: тембра голоса, его силы, темпа, интонации, выразительности. Введение сказочного героя в логопедический процесс, который будет появляться на протяжении цикла занятий в разных уголках кабинета, способствует развитию положительных черт характера (желание помочь, сопереживание,

доброта).

**8. Песочная терапия** – с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться. Незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики и речи ребенка. Во-первых они стабилизируют эмоциональное состояние детей. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей с нарушениями речи.

**9. Музыкотерапия.** Целью использования музыкотерапии на коррекционных занятиях, является снятие напряжения, тревожности; стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений, сенсорных способностей, растормаживание речевой функции). Наиболее важным для детей - логопатов является развитие чувства ритма, темпа, мыслительных способностей и фантазии; вербальных и невербальных коммуникативных навыков, развитие общей тонкой и артикуляционной моторики посредством музыкально-ритмических упражнений.

**10. Фонетическая ритмика** – обозначение звуков речи при помощи движений тела, тело нам подсказывает само и помогает произносить и закреплять звук. А также выполняет функцию формирования правильного речевого дыхания, с продолжительным выдохом.

Я сделала карточки, на которых нарисован человечек, изображающий определенный звук. Сначала мы копируем положения тела с карточки, а затем, когда дети уже запомнили основные движения, самостоятельно обозначаем звук движением тела.

При помощи данных упражнений можно предлагать прочесть заданный слог, написать самим любой слог. Таким образом, мы еще и выполняем функцию развития звукового анализа и обучения чтению слогов при помощи тела.

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и примнению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками и младшими школьниками даёт положительные результаты и 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. Развитие мелкой, общей и

артикуляционной моторики.