**«Здоровьесберегающие подходы в практике деятельности воспитателя логопедических групп»**

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт  утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.01.01 г. № 000, направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.  Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслима педагогическая деятельность современного дошкольного образовательного учреждения.

Актуальность данного вопроса состоит в том, что работа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников требует новых, современных и более гибких подходов к организации педагогической деятельности, внедрению осознанных и простых в употреблении форм оздоровления.  Использование здоровьесберегающих технологий,  дает возможность укреплять здоровье  детей.

Дети с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно - психического развития. Исследования ряда педагогов показали, что поражение речевого аппарата нередко сочетается с отклонением в физическом, психическом и социально - личностном развитии. Актуальность данного направления обусловлена тем, что с каждым годом увеличивается количество детей с разной степенью сложности речевого развития, поступивших в группу компенсирующей направленности. В связи с этим, весьма **актуальным** становится вопрос внедрения в практику здоровьесберегающих технологий, т.е. такой организации образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, способствует его укреплению.

**Здоровесберегающие технологии.**

«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.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий**–** обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи** здоровьесберегающих образовательных технологий в [процессе коррекции речевых нарушений](https://dogmon.org/osnovi-logopedii.html)**:**  
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;  
- создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка;  
- повышать адаптивные возможности детского организма

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в **три подгруппы**:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру [образовательной деятельности](http://www.pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/), способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательной деятельности);
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

**Выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий**:  
- коррекционные технологии(развитие мелкой моторики, фонетическая и логопедическая ритмика, музыкотерапия, арт-терапия, песочная терапия)  
- технологии сохранения и стимулирования здоровья(динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения,релаксация)  
- технологии обучения здоровому образу жизни.( применяются различные элементы игротерапии и сказкотерапии. В игровой обстановке дошкольники лучше усваивают знания, многие навыки и привычки.  
Краткое описание здоровьесберегающих технологий:

**Коррекционные технологии.**

**Развитие мелкой моторики включает:** артикуляционную гимнастику с бионергопластикой, массаж и самомассаж, пальчиковую гимнастику, сопряженную гимнастику, пальчиковый театр, игры с бумагой, графические упражнения.

Главная задача ***артикуляционной гимнастики —***выработать точность, силу, переключаемость движений. Для коррекционной работы наиболее значимым является соединение биоэнергопластики (плавных движений кистей рук) с движениями органов артикуляционного аппарата. В момент выполнения артикуляционного упражнения рука показывает, где и в каком положении находятся язык, губы или нижняя челюсть. Совместные движения руки и артикуляционного аппарата оказывают благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивают координацию движений, синхронизируют работу полушарий головного мозга.

***Массаж***является составной частью комплексной медико-педагогической системы реабилитации детей, страдающих речевыми нарушениями. Массаж применяется в коррекционной работе при нарушении тонуса мышц.  
***Самомассаж —***это массаж, выполняемый самим ребенком по показу взрослого. Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, при проведении самомассажа используются стихотворные тексты, содержание и ритм которых приближены к характеру самого движения, чтобы у детей возникал конкретный образ.  
***Пальчиковая гимнастика*** оказывает стимулирующее влияние на развитие речедвигательных зон коры головного мозга, усиливает согласованную деятельность речевых зон, а пальцы и кисти рук приобретают гибкость и податливость. Ребенок с удовольствием выполняет задания в игровой форме.

Существует два вида пальчиковой гимнастики:  
- пассивная гимнастика — ***массаж и самомассаж кистей рук*** ( происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук, при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики и пружинки, прищепки, грецкие орехи, колючие валики, шестигранный карандаш).  
-активная гимнастика — ***развивающие игры для пальцев рук*** (Пальчиковые игры — это инсценировка сказок, стихов при помощи пальцев. Пальчиковые игры [способствуют развитию координации движений](https://dogmon.org/puste-vnachale-stimulom-dlya-roditelej-budet-prostaya-misle-fi.html), вырабатывают ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, вызывают у детей эмоциональный отклик.

***Сопряженная гимнастика:***чтобы привлечь внимание ребёнка к ощущениям, которые возникают от движений мышц пальцев, языка и губ, научить управлению этими движениями используется сопряженная гимнастика***.***Детям предлагаются упражнения для одновременной работы пальцев и языка. Упражнения объединены простым сюжетом, что позволяет назвать их «Театром пальчиков и языка».

***Пальчиковый театр*** развивает ручную умелость, творчество, артистизм у детей. Используются различные виды ***пальчикового театра -***инсценирования при помощи пальчиковых и перчаточных кукол. Соответствующими движениями кисти или пальцами руки дети имитируют движение персонажей: наклоны и повороты головы, разнообразные движения.   
***Игры с бумагой***помогают узнать ребенку, во что может превратиться обычный лист бумаги. Сначала детям предлагаются простые, доступные им по уровню развития мелкой моторики игры: комканье и разглаживание бумаги, изготовление различных поделок из комков бумаги. Затем можно использовать более сложные технологии конструирования из бумаги, например, оригами. При этом параллельно совершенствуется и речевое развитие.   
***Графические упражнения***непосредственно готовят руку ребенка к письму. Особое место в развитии графической моторики занимает штриховка, обведение по трафарету фигур, обведение контуров, рисование узоров, раскрашивание.  
**Фонетическая ритмика** – система специальных упражнений, сочетающих речь и движение, когда проговаривание речевого материала сопровождается движениями. Движения играют стимулирующую роль, активно и положительно влияя на развитие и функционирование речевых зон коры головного мозга, причем именно в дошкольном детстве, пока идет процесс формирования речевой моторики. Поэтому развивающую и коррекционную работу нужно выстраивать в направлении от движения к речи.  
**Логопедическая ритмика***—*коррекционная методика, включающая в [себя средства логопедического](https://dogmon.org/etapi-logopedicheskogo-obsledovaniya-proiznositelenoj-storoni.html) и музыкально-ритмического воздействия, основанная на использовании связи слова, движения и музыки. Благодаря большому количеству двигательных заданий логоритмические занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укрепляют костно-мышечный аппарат, воспитывают правильную осанку, походку, грацию движений. Упражнения над дыханием, голосом и артикуляцией проводятся в комплексе, поскольку эти компоненты речевой деятельности тесно связаны. Кроме того, восприятие музыки различной тональности, громкости, темпа и ритма создаёт основу для совершенствования фонематических процессов. Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный процесс, требующий внимания, конкретности представлений, развития памяти.

**Музыкотерапия*—***метод коррекционного воздействия, использующий музыку как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. Музыку можно использовать в качестве основного фактора воздействия или дополнять музыкальным сопровождением другие методики (психогимнастику)   
**Арт-терапия *—***направление коррекционной педагогики, использующее художественное творчество, «лечение искусством». Арт-терапия включает хромотерапию, изотерапию, различные виды работ с пластилином и соленым тестом.

***Хромотерапия***изучает свойства цвета. Ученые давно заметили, что одни цвета ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, бодрят; другие — раздражают, угнетают. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе. С малоактивными, пассивными детьми педагоги используют пособия красного, оранжевого или жёлтого цвета. Гиперактивным детям предлагаются упражнения с холодными цветовыми оттенками: голубым, синим или зелёным. Коррекционные задачи, которые можно решать, применяя технологию хромотерапии: автоматизация и дифференциация звуков с [помощью предметов различных цветов](https://dogmon.org/i-vvedenie-ii-teoreticheskaya-chaste-proishojdenie-nazvanij-cv.html); совершенствование грамматического строя речи (согласование существительных с прилагательным и числительным), развитие связной речи (составление «разноцветных» сказок). Задания с цветом помогают развивать у детей внимание, сосредоточенность.

***Изотерапия*** является способом выражения своих эмоций, обеспечивает эмоционально-положительное состояние, вызывает радость, совершенствует образное мышление. Рисование пальцем или ладошкой благотворно влияет на развитие мелкой моторики рук.  
Главные задачи***работы с пластилином, глиной, соленым тестом****—*развитиесенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, оригинальности мышления, творческого самовыражения, мелкой моторики.

Работа с этими материалами оставляет приятные ощущения, позволяет расслабиться, снять стресс. Значимым моментом является то, что ошибки в работе обратимы и легко исправляются. Данный вид арттерапии можно использовать при обучении грамоте: детям предлагается лепить буквы и др.  
***Песочная терапия***широко используется в коррекционных целях. С огромным интересом дети участвуют в выполнении заданий педагога в «песочнице» с различными наполнителями (песком, манкой, гречкой, рисом). Это [развивает мелкую моторику](https://dogmon.org/vliyanie-teatralizovannoj-deyatelenosti-na-socialeno-lichnostn.html), позволяет закрепить речевые умения детей. Дети с большим удовольствием рисуют, строят, изображают в «песочнице» следы зверей, сюжеты рассказов, предметы на заданные звуки, пишут буквы, слова и при этом сопровождают свои действия речью.  
**Психогимнастика *—***это система упражнений и игр, направленных на коррекцию психики ребенка через обучение элементам техники выразительных движений. Дети изучают различные эмоции и проигрывают их, получая возможность управлять ими. Психогимнастика развивает воображение, снимает интеллектуальную и эмоциональную напряженность, способствует формированию уверенности в себе, приобретению навыков саморасслабления. В психогимнастике большое значение придается общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Нарушения взаимоотношений могут быть следствием двигательной расторможенности или неумения словесно общаться. Психогимнастика призвана решать вопросы создания условий для психологического благополучия каждого ребенка, поощряя способность к самовыражению.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

***Динамические паузы(физкульминутки)—***это форма активного отдыха во время малоподвижной образовательной деятельности. Физкультминутки подбираются к изучаемым на занятии темам и проводятся в игровой форме. Они снимают напряжение и повышают умственную работоспособность. Физкультминутки под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов. В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется словарный запас.

***Дыхательная гимнастика*** повышает общую сопротивляемость организма, улучшает нервно-психическое состояние, помогает нормализовать голос, интонационную выразительность речи. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. У [детей с помощью дыхательных](https://dogmon.org/programma-po-profilaktike-asocialenogo-povedeniya-sredi-detej.html) упражнений формируется навык полного рационального дыхания и сочетания дыхания и движений. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

***Гимнастика для глаз.*** Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Целью проведения зрительной гимнастики является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме с использованием стихов, потешек.  
***Кинезиология* —** наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Цель кинезиологических упражнений – активизация различных отделов коры больших полушарий, развитие межполушарного взаимодействия, синхронизация работы полушарий головного мозга. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что [способствует развитию высших психических](https://dogmon.org/l-s-vigotskij-istoriya-razvitiya-visshih-psihicheskih-funkcij1.html) функций: улучшается мыслительная деятельность, память, внимание, облегчается процесс чтения и письма.

***Релаксация*** — комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей во время занятий, проводится релаксация. Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Для детей логопедических групп, помимо недоразвития речевой системы языка, характерно ослабленное внимание, слаборазвитая мелкая моторика, быстрая утомляемость, замедленность переключения с одного вида деятельности на другой.

Наряду с общей соматической ослабленностью таким детям присуще отставание в развитии двигательной сферы, которое характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении движений, снижением скорости и ловкости выполнения физических упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.  
В связи с этим все большее распространение получает интеграция познавательно-речевой и физической деятельности детей в форме проведения интегрированной образовательной деятельности, системообразующей единицей которой выступает комплексно-тематическое планирование. Смена видов деятельности и игровая форма обеспечивают закрепление и повторение пройденного материала, стимулируют положительный эмоциональный отклик у детей. Интегрированное решение программных задач позволяет оптимизировать педагогический процесс, сделать его эффективным.

**Обучение детей здоровому образу жизни**

При обучении детей здоровому образу жизниприменяются различные элементы игротерапии и сказкотерапии. В игровой обстановке дошкольники лучше усваивают знания, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение.

**Литература:**

1. Панфёрова И.В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике. – Журнал Логопед, № 2, 2011г.

2.Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения.  – Волгоград: Учитель, 2012 г..

3. Каралашвили, Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения. - Москва: ТЦ «Сфера», 2010 г.

4. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – Журнал Логопед, № 1, 2012г.

5. Панфёрова И.В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике. – Журнал Логопед, № 2, 2011г.

6. Дорохина О. В. Статья « Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология», Творческий центр «СФЕРА», 2013г .

7. Еромыгина М.В. Методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ. «Дошкольная педагогика» - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» № 3(98)/ март/2014г.