**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда ДОУ»**

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

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению **здоровья детского населения**. Существует множество различных факторов, которые влияют на **здоровье дошкольников**: **физиолого – гигиенические**, психологические, экологические, экономические, социальные. Также современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику работы ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий.

На современном этапе здоровьесберегающая технология определяется, как система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием.

Психологический портрет воспитанника с речевой патологией -  это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, нередко часто болеющий.

Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение дыхания и голосообразования;

- нарушения общей и мелкой моторики;

- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;

- повышенная утомляемость;

- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости;

- нарушение темпоритмической организации движений.

Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов логопедической коррекции.

Поэтому здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической работы.

Цель использования здоровьесберегающих технологий в работе учителя – логопеда: обеспечение комплекса педагогического воздействия, направленного на преодоление и профилактику речевых нарушений, выравнивание и сохранение психофизического развития детей.

В основном на занятиях используют такие известные, традиционные методы и приемы как:

**• Дыхательная гимнастика**

Плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция являются важными условиями чёткой, правильной речи. Тренировка правильного речевого дыхания продолжается в течение всего курса логопедических занятий. Нужно следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении. При проведении дыхательной гимнастики, использую игровые приёмы.

 **• Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Ко всем артикуляционным упражнениям добавляю движение кистью. Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

 **• Психогимнастика**

Это игры и упражнения, направленные на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Изучаем с детьми различные эмоции и учим управлять ими. Подобные игры помогают детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дают возможность самовыражения.

 **• Логоритмика**

Это методика, основанная на взаимосвязи речи, движения и музыки. В результате применения логоритмических упражнений улучшаются выразительность движений, ритмичность, чёткость, плавность, слитность.

Кроме того, логоритмика оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной.

 **• Развитие мелкой и общей моторики**

Двигательная активность как переключение на новую деятельность обеспечивает активный отдых, повышает работоспособность, предупреждает переутомление, способствует развитию подвижности нервных процессов, создаёт у детей уравновешенное нервно-психическое состояние. Для предупреждения утомляемости и переключения внимания в непосредственно-образовательной деятельности используются элементы игры на развитие координации слова с движением, способствующие формированию пространственной организации движений, развитию слухового внимания, зрительной памяти, формированию слоговой структуры слова и автоматизации звуков.

 • **Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения.**

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

-предупреждение утомления,

-укрепление глазных мышц,

- снятие напряжения,

- общее оздоровление зрительного аппарата.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Виды гимнастики:

- с предметами (дети отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.)

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей (плакаты с изображением цветных фигур  или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.) По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории.

Наряду с вышеперечисленными общепринятыми **технологиями** в коррекционной педагогике, **учителя-логопеды** активно стали использовать в практике нетрадиционные методы.

**1. Кинезитерапия -**

От греческого kinesis — движение,, therapia — лечение, т. е.

кинезитерапия – это лечение движением

Кинезиология- наука о развитии головного мозга через движение.

Применяя комплекс специальных кинезиологических упражнений, мы развиваем межполушарное взаимодействие, а значит создаем предпосылки для становления многих психических процессов, в т. ч. мышления и речи. Под влиянием кинезиологических тренировок отмечены положительные структурные изменения в организме: синхронная **работа** полушарий головного мозга; совершенствование и координация роли нервной системы. Самое распространенное упражнение: *«Кулак – ребро – ладонь»*, *«Лезгинка»*, *«Клоун»* *(совместное движение глаз и языка)*.

**2. Гидрогимнастика** – прокатывание, перекатывание, перекладывание в теплой воде различных предметов, например (резиновых мячей, различной текстуры, двух и более бусинок, доставание из воды различных мелких игрушек и т. д.)

Особенно гидрогимнастика полезна чрезмерно возбудимым детям. Температура воды оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка.

**Различные виды массажа.**

Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи. Существуют следующие виды развивающего массажа: массаж и самомассаж лицевых мышц; языка и плечевого пояса, кистей и пальцев рук; аурикулярный массаж *(массаж ушных раковин)*;

**3. Суджок-терапия**

 Исследования современных физиологов показывают, что имеется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и кистях рук. Стимулирующее воздействие массажа изменяет функциональное состояние коры головного мозга, усиливает ее регулирующую, координирующую и направлено на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений. Для проведения Су - Джок терапии используются специальные массажные шарики и колечки. Дети катают между ладоней шарики (они наощупь колкие, а колечки поочередно примеряют на пальчики). Шариком стимулируются зоны на ладонях, руках, стопах, ногах, спине. Преимущество данной  техники: включается в любую образовательную деятельность (физкультминутки); - легок в выполнении; - проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей. Эта здоровьесберегающая технология настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять и затем им можно пользоваться всю жизнь.

**Самомассаж лица**

Самомассаж лица  включается в логопедическое занятие, при этом приемы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4 — 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.

Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу.

Процедура самомассажа проводится,  в игровой форме по схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

  **4. Литотерапия** - это лечение с использованием натуральных природных камней.

В более широком представлении под литотерапией понимают любое использование природных минеральных веществ *(камней, металлов, илов, глин, минеральных вод и т. д.)* с целью их воздействия на организм или сознание человека.

 **5. Песочная терапия**

Песок поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние, позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых. Игры с песком способствуют развитию тактильной чувствительности, мелкой моторики пальцев и кистей рук.

**6. Ароматерапия** - это использование запахов и ароматов для восстановления организма и лечения. Используемые в ароматерапии ароматические масла помогают людям бороться с плохим настроением, стрессами, кожными заболеваниями.

Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и **работоспособностью**.

**7.Музыкотерапия.**

Музыкотерапия – это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями. Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

**8. Релаксация.**

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

На **логопедических** занятиях мы используем 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.

 **9.Арт-терапия**

Арт-терапия преследует единую цель: гармоническое развитие ребенка с проблемами, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства.

Так, участвуя в театрализованной деятельности, дети знакомятся с окружающим миром через образы, краски, звуки, а поставленные вопросы заставляют их думать, анализировать, делать выводы, обобщения. С умственным развитием тесно связано и совершенствование речи. В процессе работы над выразительностью реплик персонажей, собственных высказываний активизируется словарь ребенка, совершенствуется звуковая культура речи, ее интонационный строй. Произносительные реплики ставят ребенка перед необходимостью ясно, четко, понятно изъясняться. У него улучшается диалогическая речь, ее грамматический строй.

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по **здоровьесбережению** и применению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование **здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе** с дошкольниками даёт положительные результаты.

***Здоровье – это главное жизненное благо.***

***Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым!***