МАДОУ детский сад №63

Учитель - логопед Насон И.И.

 «Использование здоровьесберегающих технологий учителем - логопедом в режимных моментах ДОУ.

Эмоциональная возбудимость, отставание в развитии двигательной сферы, скованные и некоординированные движения при выполнении упражнений, недостаточно развитая моторика пальцев рук свойственны детям с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу. Исправлению речевого дефекта и коррекции психического и физического состояния ребенка поможет использование здоровьесберегающих технологий.

На логопедических занятиях параллельно с артикуляционной, дыхательной, пальчиковой гимнастикой, физкультминутками, динамическими паузами применяются оздоровительные приемы (гимнастика для глаз, упражнения для формирования правильной осанки).

Наряду с общепринятыми технологиями в коррекционной педагогике используется точечный самомассаж, помогающий воздействовать на активные точки кожи, являющиеся нервными проводниками и тесно связанные с внутренними органами. Их стимуляция улучшает кровообращение и нормализует различные процессы в организме; воздействует на органы и системы, связанные с речевой функцией; способствует преодолению артикуляторных, дыхательных и голосовых расстройств; позволяет значительно сократить сроки коррекции нарушений речи.

Самомассаж биологически активных точек — отличное средство для поддержания в хорошей форме голосового аппарата.

Приемы самомассажа доступны каждому ребенку, дают хороший результат в оптимально короткие сроки. Главное — соблюдать последовательность и систематичность. Большое подспорье для педагога — работа детей с песком, стабилизирующая их эмоциональное состояние. Наряду с тактильно-кинестетической чувствительностью они учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения.

Самомассаж кистей и пальцев рук проводят в так называемом сухом бассейне, способствующем:

* нормализации мышечного тонуса;
* стимуляции тактильных ощущений;
* увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук;
* формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

Для создания сухого бассейна небольшую глубокую емкость (диаметром 25 см, высотой 12—15 см) нужно наполнить на 8 см промытым и просушенным песком (горохом, фасолью или бумажными фигурками). Детям можно предлагаются следующие задания:

* поскользить ладонями по поверхности наполняемого материала, выполняя зигзагообразные и круговые движения; — выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро; — пройтись ладонями по проложенным трассам; — создать отпечаток своих ладоней; пройтись отдельно каждым пальцем.

Самомассаж, в сухом бассейне можно сопровождать стихотворным текстом, например:

*Горох*

В миску насыпали горох

И пальцы запустили,

 Устроив гам переполох,

Чтоб пальцы не грустили.

*Тесто*

(опустить кисти рук в сухой бассейн и изображать, как месят тесто)

Месим, месим тесто,

Есть в печи место.

Будут-будут из печи Б

улочки и калачи.

Высокой эффективностью, безопасностью и простотой обладает су-джок терапия. Использование су-джок массажеров «Чудо-валик», массажных шариков в комплекте с металлическими кольцами одновременно с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности, создает базу для быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком. Су- джок и используются и для автоматизации исправленных звуков. Например, прокатывая массажер между ладонями, ребенок проговаривает стихотворение на автоматизацию поставленного звука [ж]:

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

Уровень развития речи у детей всегда находится в пря мой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук, их умелости и ловкости. Речевое подкрепление увлекательных действий удвоит эффект. **Пальчиковую гимнастику** целесообразно связывать с лексической темой. Например, по теме «Игрушки» :

Как игрушек в магазине

Видел много я, друзья!

 Перечислю то, что видел,

То, что смог запомнить я:

Куклы, кубики, шары,

Пирамидки и мячи,

Мишки, роботы, ракеты,

Самолеты, корабли.

Развитию тонких движений пальцев рук способствуют: выкладывание букв из риса, гороха, фасоли, пшена; рисование на песке, манке, ладошке или спине соседа; сопряженная гимнастика. Проводимый в хорошем темпе, с веселым настроением, со сменой поз **«театр пальчиков и языка»** очень нравится детям. Задания превращаются в занимательную игру: « пальчики-музыканты», «пальчики-путешественники». Интерес и яркий эмоциональный настрой вызывают игры на бумаге. Оказывается, можно рисовать не только кисточкой, но и пальчиком, косточкой, ракушкой, пуговицей. При изготовлении панно по лексическим темам появляется возможность связать работу по развитию лексики, грамматики и мелкой моторики.

**Дыхательная гимнастика,** которую можноиспользовать на занятиях, — уникальный оздоровительный метод, способствующий насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров. Для выработки хорошей дикции необходимо укрепить мышцы языка, губ, нижней челюсти, отработать речевое дыхание. Приступая к развитию речевого дыхания, следует прежде всего отработать бесшумный, спокойный вдох и сильный плавный ротовой выдох. Этому способствуют игры: «Сделай дорожку для Колобка» (на песке), «Посмотри на спящего медведя» (раздувание ваты), «Горка растаяла» (раздувание ватной горки), «Секрет» (раздувание песка), «Чья машинка быстрее доедет до гаража? » (игрушки из киндер- сюрприза).

Естественному распределению биотоков в организме способствуют упражнения по **биоэнергопластике** — соединению движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Если эти движения пластичны, свободны — происходит активизация. Подвлиянием кинезиологических тренировок отмечены положительные структурные изменения в организме: синхронная работа полушарий головного Мозга; развитие способностей; улучшение внимания, памяти, мышления, речи; совершенствование и координация роли нервной системы. Рука подключается тогда, когда ребенок освоит артикуляционное упражнение и будет выполнять его без ошибок.

Для профилактики ОРЗ и Гриппа, повышения работоспособности, внимания можно использовать ароматерапию, но *со****всем*** в минимальных дозах (одна-две капли 2 раза в неделю) в силу того, что организм детей находится в состоянии развития. Хорошо удерживают запахи различные Изделия из необработанного дерева, корки от апельсина, лимона, грейпфрута.

Память, мышление, речь ребенка станут более совершенны- если педагоги возьмут себе р помощники двигательные упражнения. Взаимосвязь общей речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями Ж.А. Леонтьева, А.Р. Лурия, И. П. Павлова.

Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы способствует совершенствованию движений артикуляционных органов: губ, языка, способствует осмысленному их использованию. На занятиях по обучению грамоте и запоминанию написания букв очень эффективна «Азбука телодвижения» .

Большинству детей свойственны нарушения равновесия между процессами возбуждения и торможения, патологии эмоционально-волевой сферы, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство, неловкость, зрительно-моторная дискоординация и, как следствие, речевые нарушения от сформированного произношения до невозможного составления грамматически оформленного высказывания. Ребенок познает мир через движения и эмоции, и преодолеть ему патологические проблемы помогут речедвигательные упражнения с элементами психогимнастики. Регулярное проведение таких упражнений позволит:

* выработать правильное речевое дыхание;
* стабилизировать общий тонус организма;
* развивать общую, мелкую, артикуляционную моторику;
* улучшить фонематический слух и ритмико-интонационную сторону речи;
* повысить речевую активность.

Эти упражнения можно использовать как элемент т занятия во время динамических пауз. Например при изучении темы «Осень» детям предлагается превратиться в листочки. От сильного ветра они один за другим «падают» на землю. Вот остался последний листочек, который должен описать свои чувства. Аналогично по теме «Насекомые» дети становятся муравьями и высказывают свои чувства, возникающие при встрече с человеком. Наряду с речевой нагрузкой развивается психическая сфера, ребенок учится сопереживать.

Данный материал можно найти в книге Е.А. Алябьевой «Занятия по психогимнастике с дошкольниками» (2009). Игры, представленные в ней, дают прекрасную возможность для обогащения словарного запаса, поскольку действие ребенка педагог сопровождает описанием предметов, явлений. подбирая образные выражения. Речь педагога должна быть интонационно окрашенной, с богатой мимикой. Это вызывает у детей сначала непроизвольное подражание, а затем обогащает собственный интонационный репертуар. Активизируясь, воображение ребенка значительно полнее и точнее, чем раньше, воспроизводит действительность. Многократно используемый материал данного пособия вызывает у детей желание фантазировать, переживать воображаемые ситуации и значительно расширять словарным запас.

Таким образом, коррекционно-развивающая работа по данным направлениям способствует комплексному преодолению речевых нарушений, развитию познавательных и психических процессов. Создание в режимных моментах занятиях условии для оптимального физического и нервно-психического развития обеспечит надлежащий уровень здоровья детей.