**Самигуллина А.М.**

**Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс**

**МБДОУ «Детский сад №64 комбинированного вида с татарским языком воспитания и обучения» Советского района г. Казани**

«Забота о здоровье – это важнейший труд  педагога.
От жизнедеятельности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы…»
*А.В. Сухомлинский*

**Хорошая речь** – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Развитие речи – её звуковой стороны, словарного состава, грамматического строя – одна из важнейших задач обучения младших школьников с нарушенным речевым развитием. Вместе с тем, работа по развитию речи – это составная часть логопедической работы, которая направлена на коррекцию речи как системы.

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, социальных явлений и навыкам поведения, основы личностной культуры.  В процессе логопедической работы возрастает  социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

В своей практической деятельности я применяю различные методы и приемы здоровьесберегающих технологий, которые могут применяться в коррекционной работе на разных этапах занятия.

**1. Дыхательная гимнастика,** которая включает известные методические упражнения по развитию речевого дыхания у младших школьников с нарушением речи и адаптированные к нашим условиям элементы парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

На каждое логопедическое занятие включается упражнения с использованием различных игровых материалов: всевозможные дудки, мыльные пузыри, вертушки и многое другое. По мере овладения упражнений детьми добавляются новые.

**Дыхательные упражнения** улучшают полноту речевого дыхания, ритмику всего организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**2.** Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушения **зрения:**

– тренажер Базарного В.Ф.

– адаптированные упражнения на основе разработок НИИ глазных болезней им. Гемгольца, т.к в коррекционной работе использую ИКТ, то      для снижения зрительного утомления и профилактики его возникновения проводятся упражнения для улучшения кровообращения в глазных яблоках. Упражнение может выполняться на рабочем месте, сидя на стуле. Проводятся в течении 1 мин в середине занятии или по мере необходимости в сопровождении релаксационной музыки. Используются настенные тренажеры и компьютерные, в соответствии с САНпином.

**3. Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма.

**4. В развитие общей** и ручной моторики используются комплексы физминуток подобранные по лексическим темам, которые проводятся в игровой форме. Так же применяются анимационные физминутки.

**5.** Для развития **ручной моторики** кроме традиционных упражнений, использую самодельные тренажеры. Это полюбившаяся всем детям тренажер «Травка»– который позволяет массировать все точки на ладошках и развивать зрительно-пространственную ориентацию и тренажер-аппликатор,  сделанный на основе аппликаций Кузнецова.

**6.** Большим успехом у младших школьников пользуется **массажер Су Джок**  – это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах. На кистях и стопах располагаются системы точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на определенные точки при помощи различных приспособлений (шариков, мячиков, колючих валиков, ребристой «травки»), мы можем управлять соответствующими им органами или системами.

Систем соответствия несколько. Основная  система “представляет” человеческое тело на поверхности всей ладони. Большой палец соответствует голове и шее, средний и безымянный – ногам, указательный и мизинец – рукам. Ладонь делится на два сектора, соответствующие органам, расположенным выше диафрагмы (ближе к большому пальцу) и ниже диафрагмы (ближе к остальным пальцам). Тыльная сторона – затылок, позвоночник, почки.

Особенно важен массаж **Су Джок-кольцом**. Массаж пальцев массажером «кольцо» способствует повышению общего тонуса организма, увеличению работоспособности, оказывает профилактическое общеукрепляющее действие.

Эту работу провожу на занятиях перед выполнением заданий, связанных  с письмом, рисованием, штриховкой, а так же в начале занятий по логоритмике в течение 1 мин.

**Интересно, в Японии массаж пальцев проводят во всех дошкольных учреждениях, начиная с 2 лет!**

**7. Аурикулотерапия:** система лечебного воздействия на точки ушной раковины. Большинство ученых представляют ушную раковину как эмбрион человека в перевернутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности). Данный вид массажа очень действен, так как при этом идет сигнал непосредственно в ствол головного мозга и далее в его кору, минуя сегментарный аппарат спинного мозга. Он показан детям практически от рождения, так как помогает лучше работать всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Воздействие осуществляется путем массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до легкого покраснения и появления чувства тепла.

**8. Кинезеологические упражнения,** направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. С этой целью в работе с детьми используется комплекс кинезеологических упражнения: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лягушка», «Ухо-нос», «Замок» и т.д. А так же упражнения направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

* В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка  исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.
* В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс   в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.
* Кинезиологические упражнения  дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

**9.** Развитие основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. **Артикуляционная (логопедическая) гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. При отборе материала соблюдается определенная последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводится  эмоционально в игровой форме, например, «Сказка о Веселом Язычке», «Храбрый комар». Широко использую компьютерные презентации.

**10.** Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, чтобы процесс был более занимательным и увлекал детей, применяю такой метод как **биоэнергопластика** – это содружественное взаимодействие руки и языка. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Во время занятий  необходимо следить за тем, чтобы голова не наклонялась, все внимание должно быть сосредоточено на опускании челюсти.

*Динамические* упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными:

*Статические* упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу.

**Применение биоэнергопластики** эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Педагог может самостоятельно подобрать движение руки под любое артикуляционное упражнение. Важно не то, что именно будет делать ребенок, а то, какон это сделает.

**11.** Первый год в своей работе использую занятия по **логоритмике.**

**Логопедическая ритмика**, которая представляет собой систему музыкально-двигательных, речедвигательных, музыкально-речевых заданий и упражнений,  осуществляемых в целях логопедической коррекции включает все выше перечисленные здоровьесберегающие технологии.

Основываясь на уже известные методики, мною разработано перспективное и тематическое планирование с учетом возраста, речевых нарушений и технической возможности. Оно предполагает последовательное усложнение тем и задач занятий, конечным результатом которого является выполнение детьми упражнений в полном объеме, в заданном темпе, т.е сформированность необходимого уровня **слухо-зрительно-двигательной координации.**

Я считаю, что логопедическая ритмика полезнавсем детям, имеющим проблемы в становлении речевой функции, в том числе и ЗРР и заикания.

Практика показывает, что регулярные занятия логоритмикой способствуют нормализации речи ребенка вне зависимости от вида речевого нарушения, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками и многое другое. Поэтому логоритмика становится праздником красивой речи для детей!

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы!  Я считаю, что если ребёнок с радостью идёт утром в детский сад или в школу, если ему комфортно на занятии, если от общения с педагогом он получает удовольствие, то это помогает сохранить психическое здоровье ученика и педагога тоже! Поэтому, внедрение здоровьесберегающих технологии в образовательный процесс – это одно из самых важных и доступных условий для сохранения здоровья обучающихся.

**«Здоровье – это не всё,**
**но всё становится ничем без здоровья!»**