**«Применение современных здоровьесберегающих технологий в коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста»**

 Крюкова Татьяна Николаевна

учитель-логопед

 муниципального автономного

 дошкольного образовательного

 учреждения «Детский сад «Улыбка»

 п. Малиновский»

***Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости***

***не найдёшь до самой старости.***

***(народная мудрость)***

В последние десятилетия наметились тенденции к ухудшению здоровья, как взрослого, так и детского населения. Основными причинами являются экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания и т.д. Большинство дошкольников имеют сложную структуру нарушения звукопроизношения, и все это на фоне ослабленного здоровья. Используя индивидуальную диагностику Нищевой Н.В. для детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 4-7 лет, исследуя моторную сферу можно сказать, что у большинства обследуемых нарушение общей моторики: движения неточные, темп медленный переключаемость низкая, объём движений неполный, отмечается хаотичность движений, моторная неуклюжесть. Также отмечается низкая сформированность либо несформированность мимической мускулатуры: тонус лицевых мышц, мимика неживая, невыразительная, лицо «маскообразное», неудержание позы, низкая переключаемость движений. Отмечается несформированность ручной моторики: объём движений неполный, темп медленный, переключаемость от одного движения к другому низкая, наличие синкинезий  в общескелетной, мимической, артикуляционной мускулатуре. И самое важное для учителя-логопеда – это несформированность артикуляционной моторики: артикуляция смазанная, движения неточные, объем движений неполный, часто из-за парезов ребенок не может удержать артикуляционную позу, подвижность языка ограничена, амплитуда движений снижена, тонус мышц языка. Отмечается тремор языка, девиация, синкинезии, повышенная гиперсаливация. Из особенностей вытекают задачи по развитию данных процессов, которые решаются учителем-логопедом на индивидуальных и подгрупповых занятиях совместно с коррекцией речевых нарушений. А использование здоровьесберегающих технологий способствует интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки, также позволяет предотвращать утомляемость у детей, поддерживать познавательную активность, повышать эффективность логопедической работы. Работа логопеда в системе оздоровления детей занимает немаловажное место, так как от учителя-логопеда зависит своевременное выявление речевых отклонений у воспитанников, логопед ведет профилактическую работу, следит за соблюдением единого речевого режима в детском саду и дома, планирует индивидуальную работу, обеспечивает личностно - ориентированную направленность процесса оздоровления детей. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, познавательной деятельности. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, физкультминутки, массаж и самомассаж, упражнения для профилактики зрения, логоритмику, «алфавит телодвижений» для развития общей моторики. Поэтому одна из важнейших задач логопедической работы – создание такой коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и «приумножала» его. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время занятий, предусматривающий «ситуацию уверенности» их в своих силах. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

***Артикуляционная гимнастика***

Артикуляционная гимнастика способствует развитию и укреплению мышц речедвигательного анализатора, что в свою очередь помогает длительному удерживанию артикуляционных поз и правильному звукопроизношению. Я обратилась к необычному методу и к нестандартному выполнению артикуляционной гимнастики с использованием биоэнергопластики. В момент выполнения артикуляционного упражнения рука

показывает, где и в каком положении находится язык, нижняя челюсть или губы. Применение артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой способствует привлечению интереса детей к выполнению упражнений, способствует развитию артикуляционной, пальчиковой моторики, совершенствованию координации движений, укреплению мышц артикуляционного аппарата. Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука. Я применяю основной комплекс артикуляционных упражнений, а также специальные упражнения для постановки необходимых звуков, использую «Сказки о Весёлом язычке», «Лого сказки», включающие в себя целый комплекс упражнений и сказкотерапию. Также эффективно использовать в работе нетрадиционную артикуляционную гимнастику с применением различных палочек от мороженного, сушек, сладкую соломку, чайную ложку.

***Дыхательная гимнастика***

 Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмального речевого дыхания, развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного выдоха имеет значения, выработка правильного дыхания необходимого для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательная гимнастика – ритмичные шумные вдохи и выдохи, которые способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психоэмоциональное состояние, повышают иммунитет.

 Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении. Игры и упражнения на развитие речевогодыхания без участия голоса: «Футбол», «Лети, бабочка!», «Ветерок», «Осенние листья», «Листопад», «Снег идёт!», «Одуванчик», «Вертушка», «Летите, птички!», «Катись, карандаш!» и др.

***Зрительная гимнастика***

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, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

* для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
* для укрепления мышц глаз;
* для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесной инструкции, с использованием стихов, потешек. При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

**Развитие мелкой моторики**

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями: пальчиковые игры со скороговорками,

пальчиковые игры со стихами, пальчиковый массаж; пальчиковая гимнастика,

самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна», пальчиковый алфавит, пальчиковый театр.

*Су-Джок терапия*

Су-Джок терапия – это одно из направлений медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла.С помощью шаров – «ёжиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

***Массаж и самомассаж***

Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. 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.

При системном проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Виды развивающего массажа, используемые в логопедической практике:

* массаж и самомассаж лицевых мышц;
* массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
* массаж стоп;
* массаж ушных раковин;
* массаж язычной мускулатуры.

**Развитие общей моторики.**

 Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

*"Алфавит телодвижений".*

Цель методики - с помощью увеличения двигательной активности осуществлять коррекцию развития речи, физического развития, а также способствовать обучению грамоте, улучшаются показатели двигательной сферы, осанки. Возрастают показатели памяти и фонематического слуха.

"Алфавит телодвижений" это комплекс двигательных действий, был назван С. И. Веневцевым. Дети на слух и зрительно воспринимают название буквы и, используя мышечное чувство и мышечное движение, изображают эту букву. И наоборот, анализируя ту или иную позу, называют изображаемую букву.

В данном случае соединяется абстрактное представление буквы с мышечными ощущениями. Благодаря чему условные связи в коре головного мозга укрепляются и в последствии, легко воспроизводятся. Движения, которые выполняются при показе той или иной буквы, хорошо знакомы и доступны детям и имеют общеразвивающий характер.

***Логопедическая ритмика***

Специализированная методика логоритмики является средством перевоспитания речи через тренировку и развитие необходимых качеств общей и речевой моторики. Весь курс логоритмических занятий, благодаря большому количеству двигательных заданий, способствует выработке более тонких динамических характеристик общей и речевой моторики. Занятия логоритмикой укрепляют у детей-логопатов костно-мышечный аппарат, развивают дыхание, моторные функции, воспитывают правильную осанку, походку, грацию движений, способствуют формированию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, силы, выносливости, координации движений, организаторских способностей. Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-коррекционный процесс, требующий собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти. Кроме того, развивается фонематическое восприятие. Восприятие музыки различной тональности, громкости, темпа и ритма создаёт основу для совершенствования фонематических процессов.

 В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий происходит:

* снижение уровня заболеваемости;
* повышение работоспособности, выносливости;
* развитие психических процессов;
* улучшение зрения;
* формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
* развитие общей и мелкой моторики,
* повышение речевой активности;
* увеличение уровня социальной адаптации.

 ***Таким образом, применение современных здоровьесберегающих технологий в коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.***

**Литература:**

1.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.

2.Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.

3.Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.

4.Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения [Текст] / Е.А. Каралашвили. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.

5.Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в дет. саду. М.:Сфера, 2003.

6.Коноваленко, СВ. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 - 14 лет [Текст] / С.В. . Коноваленко. - М: Гном-Пресс, Новая школа, 1998.

7.Краузе, Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. [Текст] / Е.Н. Краузе. - СПб.: Корона, 2004.

8.Кувшинова И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией [Текст]/ И.А. Кувшинова.-М:2009.(библиотека журнала «Логопед».вып.6) 13 с.

9.Нищева Н. В. Н71 Образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с  3 до 7 лет. Издание 3-е, перераб. и  доп. в  соответствии с  ФГОС ДО. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 240 с.

10.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

11.Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.:АПКиПРО, 2003.

12.Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.

13.Узорова, О.В., Физкультурные минутки [Текст] / - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», ЗАО НПП «Ермак», 2004.

14. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. - М.:ВАКО, 2005. - 176 с. - (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

15. Формирование основ здорового образа жизни //Управление ДОУ. 2006.№4.