

# **«Здоровьесберегающие технологии в работе учителя-логопеда»**

## **Здоровьесберегающие технологии**

– это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

### **Цель:**

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков для ведения здорового образа жизни и воспитав у него культуру здоровья.

### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- Принцип «не навреди!»
- Принцип сознательности
- Принцип непрерывности процесса
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип доступности и индивидуальности
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- Принцип постепенного наращивания оздоровительного воздействия
- Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы для детей с нарушениями речи. Эти методы принадлежат к числу эффективных средств коррекции и помогают достичь максимальных успехов не только в речевых нарушениях, но и в общем оздоровлении детей. Кроме того, используя эти методы и приемы, занятия становятся более интереснее и разнообразнее. Таким образом, возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для речевого высказывания и восприятия.

На своих логопедических занятиях я использую как традиционные, так и нетрадиционные приемы здоровьесберегающих технологий, среди которых:

- дыхательная гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- физкультминутки;
- логоритмика;
- мышечная релаксация.

## **Дыхательная гимнастика**

Помогает выработать диафрагмальное дыхание, продолжительность, силу и правильное распределение выдоха, корректирует нарушения речевого дыхания. Упражнения дыхательной гимнастики можно использовать как физминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания. В результате чего возрастает объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

Также на своих занятиях уделяю внимание правильному дыханию, длительному плавному выдоху. Ведь плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция являются условием четкой, правильной речи. У детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями речевое дыхание, как правило, нарушены.

Для развития дыхания я используем игры и упражнения:

- «Забей мяч в ворота»;
- «Сдуй пушинку, снежинку, бабочку, листочек, мячик»;
- Упражнение «Шторм в стакане».

Эти игры способствуют развитию у ребенка глубокого дыхания, плавного длинного выдоха. При выполнении упражнений на дыхание учитываю возможности каждого ребенка.

Дыхательные упражнения вскоре соединяются с голосовыми, которые направлены на развитие мягкости и гибкости голоса (силы и достаточной высоты). Для преодоления твердой атаки голоса (формирование мягкости) использую пропевание гласных на одном тоне (упражнение «Щенок скулит», с повышением и понижением голоса, с усилением и ослаблением силы (громкости) голоса.

## **Гимнастика для глаз**

Зрительная гимнастика имеет огромное значение: она снимает мышечное напряжение, вызывает эмоциональный подъем, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Такая гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, снимает переутомление зрительного аппарата. Проводится в течение 1-2 минут в середине занятия. Это могут быть упражнения проследить за предметом (яркой игрушкой, проследить глазами по нарисованной схеме, выполнить движения глазами – упражнение «Послушные глазки»).

## **Упражнения на развитие мелкой моторики**

Способствуют умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Недостатки

речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти руки. Именно поэтому упражнения на развитие мелкой моторики занимают значительное место на логопедических занятиях. Тренировка тонких, координированных движений пальцев и кисти руки является важнейшим стимулирующим для речевого развития ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму. Использование такого упражнения «Перебери» (ребенку предлагается тарелка, в которой смешаны разные камушки и он должен их положить в разные сосуды).

## **Кинезеологические упражнения**

Кинезеологические упражнения, направлены на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. С этой целью в работе с детьми использую комплекс кинезеологических упражнений: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лягушка», «Ухо-нос-хлопок», а также упражнения, направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

**«Ухо-нос-хлопок»**- левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**«Лягушки»**- положить руки на стол, одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук.

Отрывая руки от стола. Усложнение состоит в ускорении.

Две веселые лягушки

Ни минутки не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

## **Артикуляционная гимнастика**

Важной и неотъемлемой частью логопедической работы является артикуляционная гимнастика. Регулярное ее выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щек;
- помогает выработке полноценных движений и определённых положений органов арт. аппарата,
- учит объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков,
- является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения.
- уменьшить спастичность (напряженность) артикуляционных органов.

Продолжительность гимнастики зависит от возможности ребенка и длится, как правило, не более 5 минут. Чтобы детям было интересно, мы сочиняем сказки, рассказы о язычке. Также делаем артикуляционную зарядку, сопровождая ее сказкой «Веселая прогулка» или детскими стишками.

### **Массаж и самомассаж рук**

На своих занятиях использую некоторые виды массажа и самомассажа. Самомассаж рук способствует нормализации мышечного тонуса, стимулированию тактильных ощущений, улучшает функцию рецепторов проводящих путей, усиливает рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снизить напряжение. Он является одним из эффективных направлений по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму.

При самомассаже рук часто использую элементы Су- Джок терапии.

### **Су - Джок терапия**

Стимулирует высокоактивные точки соответствующие всем органам и системам, расположенных на кистях рук, параллельно развивает мелкую моторику. Это Су-Джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами, грецкие орехи, колючие валики. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Ими можно массировать труднодоступные места. Эту работу проводим перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты.

Таким образом, Су– Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

Приемы Су – Джок терапии:

*Массаж специальным шариком.* Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

И следующий прием это: *Массаж эластичным кольцом*, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла.

## Упражнения на релаксацию

**Релаксация** – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

- используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц,
- помогает снять напряжение, сконцентрировать внимание либо, снять напряжение, расслабить мышцы.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использую спокойную музыку, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

## Логоритмика

Игровая гимнастика (логоритмика) – используется для усвоения детьми различных движений, которые являются не только общеукрепляющими, но и коррекционно-развивающими.

- укрепляет костно-мышечный аппарат, развивает дыхание, координацию движений, ловкость, выносливость, силу, фонематическое восприятие, чувство ритма;
- формирует двигательные умения и навыки, развивает переключаемость, координацию движений;
- развивает слуховое и зрительное внимание, память, воспитывает просодические компоненты речи.

Логопедическая ритмика основана на сочетании слова, музыки и движения. В результате преодолевается речевое нарушение путём коррекции неречевых и речевых психических функций. Логоритмика является дополнением к коррекционным занятиям, она создаёт благоприятные условия для тренировки процессов торможения и возбуждения у детей, у которых нарушено равновесие деятельности нервной системы. Занятия менее насыщены речевым материалом и направлены на закрепление и обобщение полученных ранее знаний.

В своей работе я использую физические упражнения, композиции и танцы, в которых работа мышц пальцев рук производится под музыкальное сопровождение, помогающее выполнять движения в определённом ритме, темпе и с заданным напряжением. Это не только стимулирует работу пальцев, но и создаёт положительный психологический и эмоциональный настрой детей.

## Физкультминутки

Также на занятиях использую физкультминутки игрового характера. Они вызывают положительные эмоции у детей и способствуют снятию усталости.

- направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции,
- развивают общую моторику.

Таким образом, в результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях:

- повышается обучаемость;
- улучшается восприятие;
- дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- снимается эмоциональное напряжение и тревожность.

Правильно говорящий ребёнок – здоровый ребёнок.