**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад комбинированного вида № 41 «Катюша»**

**городского округа Химки Московской области**

**«Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе»**

**Составитель:**

**учитель-логопед**

**Гавердовская**

**Ольга Валерьевна**

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

***не найдёшь до самой старости.***

***(народная мудрость)***

Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий. В связи с этим в настоящее время все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей. Возникла необходимость применения новых технологий здоровьесбережения, направленных на изучение индивидуальных возможностей организма, обучение приемам психической и физической саморегуляции.

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

В процессе коррекционной работы учителя-логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. Поэтому одна из важнейших задач логопедической работы – создание такой коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и «приумножала» его.

Здоровьесберегающие технологии влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье. Именно поэтому данные технологии являются необходимым компонентом комплексной реабилитации детей с речевой патологией.

**В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:**

1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2.Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, и в режимных моментах активных методов и форм обучения.

3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4.Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5.Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6.Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение «по единицам, а не по элементам», принцип целостности.

7.Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8.Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада: до 50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9.Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

10.Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

11.Комплексная система закаливания детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

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 ДОУ и дома, планирует индивидуальную работу, обеспечивает личностно - ориентированную направленность процесса оздоровления детей.

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.

Задачи:

* развитие навыков общения, формирование фонетической стороны речи, обучение связной, грамматически правильной речи, подготовка детей к обучению в школе;
* создание благоприятного климата и рационального режима для детей с нарушением речи;
* ознакомление с простыми приемами по сохранению собственного здоровья;
* коррекция недостатков моторного недоразвития.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. 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.

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. Таким образом, терапевтические возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для речевого высказывания и восприятия.

**Особенности развития детей с речевыми недостатками.**

***Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:***

* нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
* нарушение дыхания и голосообразования;
* нарушение 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.

***Особенности психического развития детей с речевыми недостатками:***

* нарушение оптико-пространственного праксиса;
* неустойчивость внимания;
* расстройство памяти ;
* несформированность мышления;
* задержка развития воображения.

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, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы учителя-логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети испытывают вредное воздействие гиподинамии. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Поэтому очень важно рационально организовать в детском саду режим для того, чтобы дети, как можно больше находились в движении.

В соответствии с Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации » (ст. 2; 51) государственная политика в области образования основывается на принципах гуманистического характера, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению. Оздоровительные технологии в образовательный процесс должны внедряться в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку. В своей работе я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

1. Артикуляционная гимнастика

Регулярное выполнение поможет:

* улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
* улучшить подвижность артикуляционных органов;
* укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
* уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Главная задача – выработать точность, силу, темп, переключаемость движений.

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

Артикуляционная гимнастика включает упражнения как для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы.

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.

2. Дыхательная гимнастика

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

На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнений детьми добавляются новые.

У детей с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным.

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.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Дыхательная гимнастика – ритмичные шумные вдохи и выдохи, которые способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо-эмоциональное состояние, повышают иммунитет.

Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, работа по преодолению нарушений речи носит комплексный характер и включает в себя «постановку» правильного физиологического и речевого дыхания. Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз.

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 речевого*** дыхания без участия голоса: «Футбол», «Лети, бабочка!», «Ветерок», «Осенние листья», «Листопад», «Снег идёт!», «Одуванчик», «Вертушка», «Летите, птички!», «Катись, карандаш!» и др.

Тренировка речевого дыхания – это обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе. Я использую следующие этапы развития речевого дыхания в играх:

* пропевание гласных звуков - А, О, У, И, Э;
* длительное произнесение некоторых согласных звуков - С, З, Ш, Ж, Ф, Х;
* произнесение слогов на одном выдохе;
* произнесение слов на одном выдохе;
* произнесение фраз различной длины на одном выдохе;
* чтение стихотворений;
* пение песенок;
* выразительный рассказ, пересказ текстов.

3. 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. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

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.

Гимнастика бывает:

* + игровая коррекционная физминутка;
	+ с предметами;
	+ по зрительным тренажёрам;
	+ комплексы по словесным инструкциям.

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.

**Комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушений зрения.**

Адаптированные упражнения подобраны на основе разработок НИИ глазных болезней им. Гельмгольца. Проводятся в течение 1 минуты в середине занятия (можно использовать релаксационную музыку).

1. Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1 - 4. Открыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

2. Упражнение «Метелки».

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 - 15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

*Вы, метелки, усталость сметите,*

*Глазки нам хорошо освежите.*

*(Выполнять 4-5 раз.)*

**Гимнастики для ежедневного проведения:**

***«Весёлая неделька»***

*Всю неделю по - порядку,*

*Глазки делают зарядку.*

*В понедельник, как проснутся,*

*Глазки солнцу улыбнутся,*

*Вниз посмотрят на траву*

*И обратно в высоту.*

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

*Во вторник часики глаза,*

*Водят взгляд туда – сюда,*

*Ходят влево, ходят вправо*

*Не устанут никогда.*

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

*В среду в жмурки мы играем,*

*Крепко глазки закрываем.*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Будем глазки открывать.*

*Жмуримся и открываем*

*Так игру мы продолжаем.*

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

*По четвергам мы смотрим вдаль,*

*На это времени не жаль,*

*Что вблизи и что вдали*

*Глазки рассмотреть должны.*

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

*В пятницу мы не зевали*

*Глаза по кругу побежали.*

*Остановка, и опять*

*В другую сторону бежать.*

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

*Хоть в субботу выходной,*

*Мы не ленимся с тобой.*

*Ищем взглядом уголки,*

*Чтобы бегали зрачки.*

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

*В воскресенье будем спать,*

*А потом пойдём гулять,*

*Чтобы глазки закалялись*

*Нужно воздухом дышать.*

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

*Без гимнастики, друзья,*

*Нашим глазкам жить нельзя!*

4.Физкультминутки

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей-логопатов часто наблюдаются нарушения общей моторики: 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. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.

Физкультурная минутка, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии.

Я использую следующие виды физминуток:

1.Оздоровительно-гигиенические физкультминутки.

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

2.Физкультурно-спортивные физкультминутки.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

3.Подражательные физкультминутки.

Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

4.Двигательно-речевые физкультминутки.

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

5. Пальчиковые игры

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.

В процессе логопедической работы была выявлена необходимость развития мелкой моторики в целях повышения эффективности коррекционной работы с детьми-логопатами. 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.

У детей при ряде нарушений речи отмечается общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев, выраженные в различной степени, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

В своей работе я использую:

* 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.

6. 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. Методика Су-Джок диагностики заключается в поиске на кисти и стопе в определенных зонах, являющихся отраженными рефлекторными проекциями внутренних органов, мышц, позвоночника болезненных точек соответствия, указывающих на ту или иную патологию. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связаны с различными частями человеческого тела. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. 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.

**Примерные упражнения для детей с 4 – 6 лет:**

***«Ласковый ёж»***

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

*Гладь мои ладошки, ёж!*

*Ты колючий, ну и что ж?*

*Я хочу тебя погладить,*

*Я хочу с тобой поладить!*

***«Непростой шарик»***

Движения соответствуют тексту.

*Этот шарик непростой,*

*Весь колючий, вот такой!*

*Меж ладошками кладем,*

*Им ладошки разотрем.*

*Вверх и вниз его катаем,*

*Свои ручки развиваем.*

***Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком***

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

7. Массаж и самомассаж

Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи.

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.

Массаж показан детям с расстройствами речи. Тем же, которые с наибольшим трудом поддаются коррекции педагогическими методами, эта процедура особенно необходима. Поэтому, если вашему ребенку ставят один из диагнозов: задержка речевого развития, дислалия, дизартрия, задержка психического развития, то в данных случаях можно воспользоваться данным методом коррекции.

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.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

* Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
* Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
* Можно использовать без специального медицинского образования.

8. Релаксация

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Релаксация – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

**Описание основных упражнений.**

Логопед: На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать.

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя, все занятия мы будем начинать с позы покоя.

***«На пляже»***. Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим… Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте как я:

|  |  |
| --- | --- |
| *Мы прекрасно загораем!* | *Загорели! Опускаем!* |
| *Выше ноги поднимаем,* | *(Ноги резко опустить на пол, руки - на колени).* |
| *Выше руки поднимаем.* | *Ноги не напряжены,* |
| *Держим, держим, напрягаем…* | *Руки не напряжены и рассла-а-блены.* |

***«Кораблик»***. Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклоните вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: сильнее прижмите к полу левую ногу, тело наклоните влево, и правая нога расслабится. Слушайте и делайте как я:

*Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!*

*Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем*

*Сядьте и слушайте:*

*Снова руки на колени, а теперь немного лени…*

*Напряженье улетело, и расслабилось все тело…*

*Наши мышцы не устали и еще послушней стали.*

***«Шарик».*** Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

*Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.*

*Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.*

*Дышится легко, вольно, глубоко.*

***«Любопытная Варвара».***

*Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо...*

*А потом опять вперед - тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена.*

*А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!*

*Возвращается обратно - расслабление - приятно! Шея не напряжена и расслабленна...*

*А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!*

*Возвращается обратно - расслабление приятно! Шея не напряжена и расслабленна...*

**Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей, языка.**

(Проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника расслабления подсказываются рифмованным текстом).

***«Лягушки»***

*Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!*

*Потяну – и перестану, но нисколько не устану!*

*Губы не напряжены и расслаблены.*

***«Орешек»***

*Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем,*

*Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.*

***«Горка»***

*Кончик языка внизу, язык горкой подниму.*

*Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!*

*Я растаять ей велю – напряженья не люблю.*

*Язык на место возвращается и приятно расслабляется.*

**Общее мышечное и эмоциональное расслабление.**

Логопед:

*Все умеют танцевать, бегать. Прыгать и играть,*

*Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.*

*Есть у нас игра такая. Очень легкая, простая.*

*Замедляется движенье, исчезает напряженье.*

*И становится понятно: расслабление приятно.*

*Реснички опускаются, глазки закрываются…*

*Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Напряженье улетело и расслаблено все тело.*

*Будто мы лежим на травке… На зеленой мягкой травке…*

*Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.*

*Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.*

*Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.*

*И послушный наш язык быть расслабленным привык.*

*Громче, быстрее, энергичнее:*

*Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.*

*Крепко пальцы сжать в кулак,*

*И к груди прижать - вот так!*

*Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!*

*Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!*

(Дети встают и хором с логопедом поизносят):

*Веселы, бодры мы снова к занятиям готовы.*

***«Кулачки»:***

*Руки на коленях, кулачки сжаты,*

*Крепко, с напряженьем,*

*Пальчики прижаты.*

*Пальчики сильней сжимаем,*

*Отпускаем, разжимаем.*

*Знайте, девочки и мальчики:*

*Отдыхают ваши пальчики!*

9. 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.

Упражнения над дыханием, голосом и артикуляцией проводятся в комплексе, поскольку эти три компонента речевой деятельности тесно связаны между собой. Логоритмические занятия вызывают у детей естественные положительные эмоциональные реакции, которые находят своё отражение в мимике.

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.

Логоритмические занятия создают благоприятные условия для тренировки процессов возбуждения или торможения.

Кроме того, развивается фонематическое восприятие. Восприятие музыки различной тональности, громкости, темпа и ритма создаёт основу для совершенствования фонематических процессов.

В занятия по логоритмике могут входить разные виды упражнений: общеразвивающие, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия. Кроме того, в системе занятий могут использоваться нетрадиционные подходы, имевшие различные цели: соединение личности и природы, развитие процессов дыхания, обоняния (ароматерапия), активизация деятельности клеток головного мозга, улучшение общего самочувствия ребёнка.

Итак, на коррекционных занятиях с элементами логоритмики я использую следующие моменты:

* дыхательная гимнастика;
* пальчиковая гимнастика;
* артикуляционная гимнастика;
* массаж и самомассаж;
* движения под музыку;
* слушание музыки;
* рисование в воздухе;
* использование игровых ситуаций и драматизации;
* физкультминутки.

Такие приёмы не создают стрессовые ситуации в процессе обучения дошкольников и не приносят ущерба здоровью. Дети без напряжения и с интересом выполняют данные задания.

Все вышеперечисленные компоненты проводятся мной ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ТНР.

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 элементов и приемов здоровьесбережения 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. Леонова С.В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов». Логопед. 2004. №6. с. 83.

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