**Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда в ДОУ с детьми с нарушениями речи.**

 Современные дошкольники испытывают значительные перегрузки. Дети испытывают негативное воздействие гиподинамии. Поэтому очень важно рационально организовывать в детском саду режим для того, чтобы дети двигались. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения.

 Актуальным на сегодняшний день становится вопрос о внедрении в практику здоровьесберегающих образовательных технологий, то есть такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, а наоборот способствует его укреплению.

 Здоровьесберегающие технологии — это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребёнка.

 Внедрение в практику работы логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения — одна из важнейших задач, стоящих перед логопедом. Для детей с нарушением речи это особенно значимо. Как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально — волевой сфере. Можно выделить ряд особенностей, характерных для детей, имеющих речевую патологию.

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

* нарушение оптико — пространственного праксиса;
* неустойчивое внимание;
* снижение памяти;
* несформированность мышления;
* задержка развития воображения.

**Особенности социально — личностного развития:**

* пассивность, зависимость от окружающих;
* недостаточная критичность или переоценка своих возможностей;
* низкая социальная адаптация, нарушение коммуникативных сфер.

 Учитывая всё вышесказанное, использование здоровьесберегающих технологий в работе логопеда становится перспективным средством коррекционной работы. Эти методы работы являются эффективным средством коррекции; они не только помогают достигнуть максимально возможных успехов в преодолении речевых трудностей, но и помогают в общем оздоровлении детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи, здоровьесберегающие технологии оптимизируют процесс коррекции речи детей — логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребёнка.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

* «Не навреди»;
* принцип сознательности и активности;
* принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* принцип систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуальности;
* принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
* принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
* принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.

 В своей практике я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

1. Артикуляционная гимнастика.

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить напряженность артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики — выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков.

Артикуляционная гимнастика включает упражнения для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определенных положений артикуляционных губ, языка. Для того чтобы заинтересовать ребёнка, наглядно показать ему положение органов артикуляции при выполнении определённых упражнений, можно использовать различные игровые пособия.

1. Дыхательная гимнастика.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима — дыхательная гимнастика, стимулирующая работу мозга, способствующая развитию и укреплению мышц грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально — речевого дыхания. Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

Интерес к дыхательным упражнениям поддерживается сочетанием наглядности, игровых приёмов, стихотворных форм, атрибутами. Дыхательная гимнастика в начале занятия, активизирует внимание, снижает излишнюю эмоциональную и двигательную активность, создаёт положительный эмоциональный фон, обеспечивая плавный переход к коррекционному процессу.

1. Зрительная гимнастика.

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 своём 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 (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребёнка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. После гимнастики необходимы расслабляющие упражнения.

1. Развитие общей моторики.

Оздоровительные паузы — физминутки. Они проводятся в игровой форме в середине занятия и направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

1. Развитие мелкой моторики.

Развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребёнка и его мышления. Степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребёнка. 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.

1. Массаж и самомассаж.

Массаж — это метод лечения и профилактики, представляющий собой совакупность приёмов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создаёт 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.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж активизирует кровообращение в области губ, щёк, подбородка, языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, котрые ему показывает взрослый. Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе речевого аппарата.

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

- можно проводить не только индивидуально, но и с группой детей;

- можно использовать многократно в течение дня.

1. Релаксация.

Этот специальный метод направлен на снятие мышечного и нервного напряжения.

На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим — сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

1. Психогимнастика.

Она направлена на обучение элементам техники выразительных движений. Психогимнастика помогает детям преодолеть барьеры в общении, даёт возможность самовыражения, помогает создать условия для успешного обучения каждого ребёнка. Коррекционная направленность логопедических занятий предполагает исправление как двигательных, речевых, так и поведенческих расстройств, нарушения поведения, недостаточности высших психических функций. Эти задачи успешно решаются на занятиях театрализованной деятельностью, логоритмике, в сюжетно — ролевых играх.

В результате использования приёмов здоровьесберегающих технологий в логопедии:

* повышает обучаемость, улучшает внимание, восприятие;
* дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
* корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;
* развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- 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 педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

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