Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 193 комбинированного вида»

**Всероссийский конкурс для педагогов ДОУ**

**"Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя-логопеда ДОУ"**

**Выполнила**

**Балакшина Наталья Владимировна**

г. Новосибирск

2017

**ЗДОРОВЬЕ** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ). Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Одним из средств решения данной задачи являются здоровьесберегающие технологии. Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ- одно из приоритетных направлений современной образовательной среды.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий для сохранения, укрепления и развитии духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья дошкольников.

**Здоровьесбережение, это необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией.** Именно поэтому я определяю в качестве одного из приоритетных направлений своей деятельности здоровьесберегающий аспект коррекционноно-образовательного процесса.

**Задачи коррекционно-развивающей работы с внедрением здоровьесберегающих технологий.**

* повышение умственной и физической работоспособности;
* охрана нервной системы, снятие психического и нервного напряжения;
* стимулирование речевых зон коры головного мозга;
* формирование орального праксиса;
* совершенствование общей, мелкой, артикуляционной моторики и зрительно-пространственного гнозиса;
* повышение резервов дыхательной системы;
* профилактика нарушения зрения;
* создание благоприятного эмоционального фона.

При применении здоровьесберегающих технологий в ДОУ необходимо знать и строго соблюдать **основные принципы**:

1. не навреди!
2. доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастом и индивидуальных особенностей детей);
3. систематичности (реализация оздоровительных мероприятий постоянно);
4. оптимальности (разумно сбалансированная психофизическая нагрузка);
5. последовательности (последовательное усложнение и увеличение нагрузки);
6. комплексного воздействия на все анализаторы;
7. совместного – педагогического воздействия (учителя-логопеда, воспитателя, психолога, медицинского персонала, родителей).

**Виды здоровьесберегающих технологий используемые в работе с детьми.**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

игровой стретчинг, гимнастика для глаз, развитие мелкой моторики и зрительно-пространственного гнозиса, кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения, артикуляционная гимнастика, Су-джок терапия.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, биологическая обратная связь (БОС), аурикулотерапия.

**Коррекционные технологии:**

арттерапия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, игры с водой, аромотерапия, музыкотерапия, пескотерапия, биоэнергопластика.

**Методы и приёмы здоровьесберегающих технологий в процессе проведения НОД.**

Хочу представить методы и приёмы здоровьесберегающих технологий, которые я применяю в коррекционной работе на разных этапах НОД. Первый этап НОД – организационный. Его цель – введение в тему занятия, создание положительного настроя на обучение, пробуждение интереса к познанию, а также коррекция психофизических функций. В организационные моменты включаю релаксационные, мимические и имитирующие упражнения.

Одним из следующих этапов НОД может быть работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата, которая проводится в форме артикуляционной гимнастики. Артикуляционную гимнастику можно проводить не только традиционно, но в нетрадиционной форме, например: «Сказка о весёлом язычке», «Сказка о комарике», «Сказка о жуке» и т.д.

* «Упражнения для пальчиков и Язычка» (или сопряженная гимнастика);
* Использование дидактических кукол;
* Адаптированные сказки с движениями;
* Сочинение историй из жизни Язычка с использованием картинок-образов;
* Нетрадиционные упражнения с бусиной, драже и ложкой для совершенствования артикуляционной моторики.

Ко всем артикуляционным упражнениям добавляю *движение кистью*. Применение **биоэнергопластики** эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

На основном этапе НОД применяю:

* упражнения дыхательной гимнастики и дыхательно-голосовые упражнения.
* упражнения на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственного гнозиса: — пальчиковые игры согласно темам занятий;
* планирование графических диктантов по темам;
* обводка шаблонов и штриховка согласно лексическим темам;
* игры с тренажёрами;
* игры с камушками; — рисуем по крупе;
* упражнение «Чудо — бусы»; — игры с прищепками, катушками;
* кинезиологические упражнения
* логопедический, точечный массаж, зондовый массаж и самомассаж (су-джок-терапия, аурикулотерапия).
* элементы сказкотерапии, цветотерапии, музыкотерапии.

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания, направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры…).

В работе с детьми использую дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).

Проводится в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физ. минутках.

**Динамические паузы –** использование **физкультминуток** во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомляемости у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

**Развитие мелкой моторики.**

Задачи:

-повышение работоспособности коры головного мозга;

-развитие активной речи ребенка.

**1) Пальчиковая гимнастика.**

 Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук.  Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата. Даже в фольклоре существует масса потешек, в которых сочетается речь с движением рук. Видимо, уже в древности была подмечена взаимосвязь этих процессов. У детей с задержкой речевого развития очень часто наблюдается недостаточность двигательной сферы, в том числе недостаточная координация мелкой моторики пальцев рук. У таких детей развитие движений пальцев подготовит почву для последующего формирования речи (игры и упражнения с перчатками, пальчиковый театр и т. д.)

1. **Игры с природным, бросовым материалом** (бассейн из гороха, фасоли, рисование пальцами на песке, манке и т.д…)
2. **Игры с пособиями.**

Развитие мелкой моторики проводится ежедневно, в любое удобное время, а также и в НОД.

**Упражнения для глаз**  - проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока. Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе чтения и письма, рассматривания дидактического материала обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз. Используется в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

**Релаксация -** специальный метод, направленный 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. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Проводится в любом подходящем, проветриваемом помещении. Использование зависит от состояния детей.

**Кинезиологические упражнения –** один из коррекционных приемов, используемых в моей работе. Эти упражнения позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию и коррекции речевых и личностных нарушений, стимулируют интеллектуальное развитие и моторику ребенка, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс рисования и в дальнейшем письма.

**Логопедический массаж** – метод механического воздействия, благодаря которому улучшается состояние периферического речевого аппарата. Он используется при тяжелых речевых нарушениях, позволяет скорректировать звукопроизношение, улучшает состояние голоса, нормализует тонус мышц речевого аппарата, сокращает время по формированию произносительной речи.

Логопедический массаж преследует **следующие цели:**

* 1. Стимуляция разговорной речи при задержке развития ребенка
  2. Снижение усиленного слюноотделения
  3. Снижение гипертонуса мышц, участвующих в артикуляции
  4. Активизация мышц с недостаточной сократительной способностью
  5. Стимуляция кинестетических ощущений
  6. Снижение степени двигательных нарушений мышц при содружественных движениях, гиперкинезах, нарушении координации движений
  7. Создание условий к развитию произвольных движений артикуляционного аппарата
  8. Повышение эластичности мышечных волокон, сократительной функции.

Используется на индивидуальных занятиях.

**СУ-ДЖОК-терапия (точечный массаж)**

Метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами, «тропа здоровья» 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 теплового эффекта. Активно применяю точечный массаж, воздействуя на БАТ на лице.

Используется в течение всего дня, после сна, и непосредственно в образовательной деятельности.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый  самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое  руками с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, бигуди, деревянные массажеры, массажеры с горохом, фасолью.

Самомассаж стимулирует  обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая  их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Проводится в течение дня, и в физкультурно-оздоровительной работе.

**Песочная терапия**

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка.   
Принцип «терапии песком» был предложен Карлом Густавом Юнгом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека «возиться» с песком и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. (Постройки из песка, пересыпание, рисование на песке пальцем, палочкой).

**Артикуляционная гимнастика** – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции. Осуществляется в процессе НОД.

**Логоритмика.** Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Речевое развитие тесно связано с двигательной активностью ребенка. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследователями И.П. Павлова, А.А. Леонтьева, А.Р. Лурия. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга (В.А. Гиляровский); развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, распределение и память, зрительную, слуховую, моторную, (Е.В. Чаянова, Е.В. Конорова); ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи (В.А. Гринер, Н.С. Самойленко, Н.А., Ю.А. Флоренская). Проводится как часть НОД.

Использование элементов **сказкотерапии** (введение взанятие сказочного героя, облачение занятия сказочным сюжетом, использование отрывков из сказок, сочинение сказок и т.д.) способствует обогащению словаря, автоматизации поставленных звуков, и введение их в самостоятельную речь. Драматизация сказки способствует развитию просодической стороны речи: темпа, интонации, выразительности, а также развитию коммуникативных навыков у детей.

**Элементы цветотерапии:** включая в логопедическую практику методику выбора цвета, позволило быстро и достаточно объективно выяснить эмоциональное состояние ребенка и преобладающие в данный момент поведенческие тенденции, настроить на работу, снять напряжение.

Таким образом применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка развивающей среды способствует:

-повышению работоспособности, выносливости детей;

-развитию психических процессов;

-формированию, развитию двигательных умений и навыков;

-развитию общей и мелкой моторики;

-способствует социальной адаптации детей.

**Литература**

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
2. Акименко В.М. Новые логопедические технологии Ростов-на-Дону: Феникс, 2008
3. Евдакимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.
4. Краузе Е.Н.Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика.-СПб.: Корона, 2004
5. Кувшинова, И. А. Здоровьесбережение, как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией [Текст]/ И. А. Кувшинова -М:2009 (библиотека журнала «Логопед» вып. 6)
6. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – ж. Логопед, №1, 2012
7. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
8. Леонова С. В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов»- ж. Логопед. 2004. №6
9. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.
10. Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1
11. Панфёрова И.В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике – ж. Логопед №2, 2011
12. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей.- М.: ТЦ Сфера, 2005
13. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006 №4
14. Шумихина Ю.В. Клуб «Здоровая семья»// Воспитатель ДОУ. 2009 №3