

## ПРАКТИКУМ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

### «Использование здоровьесберегающих технологий в логопедической работе с детьми»

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей! **Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание личности, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

Тенденция к ухудшению речи детей дошкольного возраста, снижение уровня коммуникативных умений и навыков (А.Г. Арушанова, О.С. Ушакова, Т.А. Ткаченко, Ю.В.Филлипова, Л.М.Шипицына) - все это определяет необходимость повышения знаний о важности коррекционно-развивающей работы и развития речи детей.

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

В настоящее время использование здоровьесберегающих технологий в нашей деятельности, также становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. 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 и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Эффект их применения зависит от 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.

Использование здоровьесберегающей технологии на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:

- способствует повышению речевой активности;
- развивает речевые умения и навыки;
- снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;
- активизирует познавательный интерес;
- улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой;
- укрепляет здоровье детей, развивает и активизирует познавательную активность ребенка.

Для сохранения и укрепления физического здоровья ребенка, в своей работе я использую следующие оздоровительные приемы.

**Дыхательная гимнастика.** Она предоставляет большие возможности в здоровьесбережении детей. Работа над дыханием является важной и в логопедической работе, и в профилактике простудных заболеваний, тем более эти две задачи можно объединить в одну. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5-10 минут. Их можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания, в результате чего возрастает объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

**Артикуляционная гимнастика** является неотъемлемой частью занятий, регулярное ее выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

**Пальчиковая гимнастика.** Давно известно, что истоки способностей и дарования детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью я использую на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки. Для работы у меня есть картотека упражнений по каждой лексической теме.

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка, обуславливают необходимость применения **гимнастики для глаз**. Например:

- упражнение «Филин»: закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. Выполнять 4-5 раз.

- 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.)

**Логопедический массаж.** Логопедический массаж - активный метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. Логопедический массаж представляет собой одну из логопедических техник, способствующую нормализации произносительной стороны речи. Массаж используется в логопедической работе с детьми, у которых диагностированы такие речевые расстройства, как дизартрия, в том числе ее стертые формы, ринолалия, заикание, а также нарушения голоса. В целом массаж применяется в коррекционной педагогической работе во всех случаях, когда имеются нарушения тонуса мышц.

Логопедический массаж - часть комплексной психолого-педагогической работы, направленной на коррекцию речевых расстройств. Он может проводиться на всех этапах коррекционного воздействия, но особенно значимо его использование на начальных этапах.

Виды массажа, используемого в моей практике:

- массаж кистей рук,
- массаж мышц артикуляционного аппарата.

**Самомассаж.** В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного и оздоровительного процесса. Одним из таких эффективных направлений по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму является самомассаж рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благоприятно развивается речевая функция.