**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда»**

Актуальность здоровьесберегающего направления в системе коррекционной работы учителя-логопеда в ДОУ подтверждается рядом следующих противоречий: протворечие между возросшей потребностью в педагоге, обладающем глубокими знаниями в области здоровьесберегающих технологий и недостаточной разработкой научных основ проблемы здоровьесбережения; противоречие между большим резервом здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и недостаточной реализацией этих возможностей; высоким уровнем требования к здоровью детей и ограниченным возможностям педагогических кадров создавать здоровьесберегающую среду. В настоящее время все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей.

Поэтому одна из главнейших задач логопедической работы – создание такой коррекционно–образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и “приумножала” его.

Дети с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического здоровья.

Используя индивидуальную диагностику Нищевой Н.В. для детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 4-7 лет, исследуя моторную сферу можно сказать, что у большинства обследуемых нарушение *общей моторики*: движения неточные, темп медленный переключаемость низкая, объём движений неполный, отмечается хаотичность движений, моторная неуклюжесть. Также отмечается низкая сформированность либо несформированность *мимической мускулатуры*: тонус лицевых мышц, мимика неживая, невыразительная, лицо «маскообразное», неудержание позы, низкая переключаемость движений. Отмечается несформированность *ручной моторики*: объём движений неполный, темп медленный, переключаемость от одного движения к другому низкая, наличие синкинезий  в общескелетной, мимической, артикуляционной мускулатуре. И самое важное для учителя-логопеда – это несформированность *артикуляционной моторики*: артикуляция смазанная, движения неточные, объем движений неполный, часто из-за парезов ребенок не может удержать артикуляционную позу, подвижность языка ограничена, амплитуда движений снижена, тонус мышц языка. Отмечается тремор языка, девиация, синкинезии, повышенная гиперсаливация.

**В связи с этим отмечаются особенности физического развития детей с ТНР (тяжелыми нарушениями речи):**

* нарушение дыхания и голосообразования;
* нарушения общей и мелкой моторики;
* расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
* повышенная утомляемость;
* заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, переключаемости движений;
* нарушение темпоритмической организации движений.

**Особенности психического развития**:

* нарушения оптико-пространственного праксиса;
* неустойчивость внимания;
* расстройство памяти (особенно слуховой);
* несформированность мышления;

Из особенностей вытекают задачи по развитию данных процессов, которые решаются учителем-логопедом на индивидуальных и подгрупповых занятиях совместно с коррекцией речевых нарушений. А использование здоровьесберегающих технологий способствует интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

Изучив опыт коллег, дополнительную литературу я решила использовать здоровьесберегающие технологии в своей работе. Систематизировать работу в соответствии с возрастными особенностями и тяжестью нарушения речи дошкольников.

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 аспектом (компонентом) комплексной реабилитации детей с речевой патологией. На современном этапе здоровьесберегающая технология определяется, как система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

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

* доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастом детей)
* системности (реализация оздоровительных мероприятий осуществляется постоянно)
* оптимальности (разумно сбалансированная психофизическая нагрузка)
* последовательности (последовательное усложнение и увеличение нагрузки)
* комплексного воздействия на все анализаторы

совместно-педагогического воздействия (учителя-логопеда, воспитателя, психолога, медицинского персонала, родителей)

**1.3. Организация здоровьесберегающей деятельности учителя-логопеда в ДОУ**

В настоящее время использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя – логопеда, также становятся 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.

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

1. *Артикуляционная гимнастика.* Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию

(нервную проводимость);

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить спастичность (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.

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. Упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а упражнения подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка, то есть воспитатель выделяет, что и как нарушено.

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.

*2. Дыхательная гимнастика.*

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

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

3. Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения. *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 словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

1) игровая коррекционная физминутка;

2) с предметами;

3) по зрительным тренажёрам;

4) 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.

*4. Развитие общей моторики.*

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию ре

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. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

*5. Развитие мелкой моторики.*

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 утреннему и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

*6. Су – джок терапия*

Су – джок терапия - это одно из направлений ОННУРИ 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 (су-джок точки соответствия), указывающих на ту или иную патологию. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связанна с различными частями человеческого тела. При возникновении болезненного процесса в органах тела, на кистях и стопах возникают болезненные точки «соответствия» - связанные с этими органами. Находя эти точки, суджок (су-джок) терапия может помочь организму справится с заболеванием путем их стимуляции иглами, магнитами, мокасми (прогревающими палочками), модулированным определенной волной светом, семенами (биологически активными стимуляторами) и прочими воздействиями в зависимости от нужд выбранной методики лечения.

Позднее подобные рецепторные поля были открыты на ушной раковине (гомосистемы аурикулярной су-джок терапии), волосистой части головы (скальпе - су-джок скальпотерапия), языке и других частях тела.

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. 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.

*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;

- плантарный массаж (массаж стоп);

- аурикулярный массаж (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. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы,

Что необходимо для исправления речи.

Все вышеперечисленные компоненты проводятся мной ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ТНР. Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и примнению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что 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.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
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. М.Ю.Картушина. Логоритмические занятия в дет. саду. М.:Сфера, 2003 г.
5. С.В. Коноваленко. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. Москва, 1999 г.
6. 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.
7. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.
8. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.
9. Леонова С.В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов». Логопед. 2004. №6. с. 83.
10. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
13. Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.
14. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.:АПКиПРО, 2003.
15. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.
16. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.
17. Чеботарева О.В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».