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 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;

В своей практической деятельности выделяю 3 вида современных здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, расслабляющая, тонирование.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, массаж, точечный самомассаж.
3. Коррекционные технологии: кинезиология, технология воздействия цветом, технологии коррекции речи, психогимнастика, фонетическая ритмика, артикуляционная гимнастика, биоэнергопластика, Су – Джок терапия, коррекция моторной неловкости, развитие графомоторных навыков.

Предлагаю остановиться на первой группе технологий, направленных на осуществление основной профессиональной деятельности.

**1. Артикуляционная гимнастика - выработка  правильных движений артикуляционных органов, необходимых для нормального звукопроизношения, а также укрепление мышц лица, языка, губ, мягкого нёба.**

Для этого собраны наглядные комплексы упражнений в альбомах, фотографии для демонстрации упражнений, используются наглядные модели, накоплен материал комплексов упражнений в виде презентаций Power Point.

Одним из видов артикуляционной гимнастики является ***БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА*.** Под этим красивым словом понимается сопряженная гимнастика для языка и кистей рук под сопровождение стихотворного текста или упражнения объединены в единый сюжет.

Выполнение или невыполнение ребенком определенной артикуляционной позы, может сказать о зрелости или незрелости артикуляционной мускулатуры, а также по некоторым признакам мы можем судить и о более глубоком нарушении, свидетельствующем о неврологических нарушениях, о стертой форме дизартрии. При которой процесс работы над звуком затягивается и автоматизации идет дольше, чем у детей с простым нарушением речи, либо звук вообще не может автоматизироваться в речи.

Продемонстрирую некоторые способы (пробы) определения степени нарушения речевой моторики. Для этого прошу вас выполнить вместе со мной следующее:

1. Вытянули язык вперед «стрелочкой», «иголочкой», так чтобы он не соприкасался с нижней губой, не дрожал, не отклонялся в сторону (у ребенка отмечаем, нет ли признаков рвотного рефлекса, посинения кончика языка);
2. Держим высунутый язык перед собой, и одновременно следить глазами за пальцем, двигающимся влево-вправо (следим, нет ли отклонения языка вслед за движением глаз и пальца);
3. Поднимаем при широко открытом рте язык кверху и удерживаем его так несколько секунд. Следим за количеством слюны под языком. Если она быстро накапливается, это свидетельствует о неврологическом нарушении, ребенку следует рекомендовать обратиться к неврологу с подозрением на стертую форму дизартрии.

**2. Фонетическая ритмика - обозначение звуков речи при помощи движений тела, тело нам подсказывает само и помогает произносить и закреплять звук. А также выполняет функцию формирования правильного речевого дыхания, с продолжительным выдохом.**

*Например:*звук А – разводим руки в стороны, рисуя большой круг, рот широко открыт; звук У – губы вытягивает в трубочку, руки вместе и тянем из вперед, кисти на себя. Звук О – чуть присели, руки подняли к верху и соединили, в овал, губы округлены. Звук И – губы в улыбке, руки от груди тянем плавно в стороны. Звук Э – высовываем язык вперед и грозим пальчиком. Звук К – руки перед собой в кулачках, резко опускаем их вниз и произносим К. Звук С – насосы, накачиваем шину. Звук Ш – развели руки в стороны и с длительным выдохом, произносим звук Ш, обхватываем себя руками за плечи.

Работа с аудиторией: При помощи упражнений предлагаю вам прочесть заданный слог. А теперь сами напишите любой слог.

Таким образом, мы еще и выполняем функцию развития звукового анализа и обучения чтению слогов при помощи тела.

**3. Дыхательная гимнастика - закрепление навыков диафрагмального дыхания, развитие силы, плавности, длительности выдоха**

Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Требования к выполнению дыхательных упражнений: выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей; проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке; вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно; после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

Давайте сейчас попробуем вместе выполнить несколько дыхательных упражнений:

* **«Аист»**- стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).
* **«Комарик»** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.
* **«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

Для дыхательной гимнастики на индивидуальных занятиях подобрано разное оборудование: «Султанчики», цветные полоски для игры «Задуй свечу», восковые свечи, на которые так любят дуть дети, шарики.

Дыхательный тренажер представляет собой лист картона, на который наклеиваются разные цветные геометрические фигуры, картинки, буквы. На верхний край приклеивается бумажная салфетка любого цвета или кусочек кухонного бумажного полотенца, режем её по вертикали, не доходя до края. Ребёнку предлагаем подуть на «занавесочки», которые разлетаются в разные стороны и он видит картинку.

Коктельные трубочки для игр: «Буль – буль», «Буря в стакане»; «Прогони фасолинку»,

«Найди спрятанную картинку», «Нарисуй букву на крупе»; Пособия на сдувание «Сдуй бабочку», «Сдуй лист с дерева», «Сдуй снежинки»

**4. Игровой массаж и самомассаж БАТ**

Использую его для нормализации мышечного тонуса, опосредованного стимулирования речевой области в коре головного мозга, развития мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы и оздоровления.

Нейрофизиологи говорят: «Руки и уши – вышедший наружу мозг», потому что в этих частях тела находятся нервные окончания, БАТ, посылающие импульсы к разным частям тела и органам.

Расположение БАТ на голове:

* точка на лбу между бровями;
* точка по краям крыльев носа (снимаем заложенность носа и восстанавливаем обоняние);
* точки на ушной раковине - Аурикулярный массаж (аурикула – ушная раковина).
1. Самомассаж ушных раковин производим одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук
2. При этом используем такие приёмы массажа, как разминание, растирание, поглаживание.
3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.
4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.
5. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

Взяли ушки за макушки

*(Большим и указательным пальцами с обеих сторон)*

Потянули…*(Несильно потянуть вверх)*

Пощипали…*(Несильные нажимы пальцами)*

Вниз до мочек добежали.

*(С постепенным   продвижением вниз)*

Мочки надо пощипать:

*(Пощипывание в такт речи)*

Пальцами скорей размять...

*(Приятным движением разминаем между пальцами)*

Вверх по ушкам проведём

*(Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)*

И к макушкам вновь придём.

В качестве уникального средства для развития речи, поддержания здоровья с помощью воздействия на определенные точки кисти рук использую достижение восточной медицины – элементы **СУ-ДЖОК – терапии.**

Применяю 2 предмета:

1. Массажный шарик – прокатывая его между ладоней, улучшается тонус мышц, мелкая моторика.

Предлагаю вам выполнить короткое упражнение массажным шариком.

Я мячиком круги катаю, взад – вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко, как сжимает лапы кошка.

Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом – пружинное кольцо надевается на пальчики ребенка и прокатываются по ним. Массируем палец до покраснения и появления ощущения тепла. Чтоб процесс массажа не был скучным, подключаю разные стихотворные тексты.

Поистине удивительные результаты даёт массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинок, прищепок,  плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов.

Вторая группа технологий направлена на предотвращение усталости, расслабление тела, профилактику нарушений зрения, повышение сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов.

***1. Зрительные тренажеры***

Использую в работе тренажеры Ковалева для снятия усталости с глаз и развития глазодвигательных мыщц .

* ***"Флажки"***

Изготовлена подставка, на которой находятся 4 флажка на палочке: синего, красного, желтого и зеленого цвета.

Во время физпаузы, для снятия усталости с глаз, перед сменой вида деятельности, беру флажок определенного цвета и предлагаю следить за тем, что я сейчас буду рисовать флажком в воздухе, это может быть фигура, буква. Например, для активизации умственной деятельности, снижения тормозных процессов беру флажок синего (голубого ) цвета и рисуем им фигуру (прямоугольник, рисую в одну сторону 3-4 раза; круг в другую сторону).

Здесь подключается уже в работу **Цветотерапия.**

Так, зеленый цвет (цвет оптима)-вызывает у ребенка интерес к познанию, настраивает на работу. Рекомендуется его использование после эмоционального возбуждения и двигательной активности, создает настроение.

Красный цвет – используем для активизации физиологических процессов. Я хочу посоветовать вам, воспитателям, рекомендовать носить детям во время болезни или перед вспышкой гриппа одежду красного цвета (футболочки, платьица, джемпера), потому что красный цвет пагубно влияет на болезнетворные микробы.

Желтый цвет- центр наибольшей светимости в спектре, тем самым стимулирует зрение, снимает нервное напряжение, успокаивает.

* ***"Солнышко"***

Изготовила 2 рукавички, сшитые из темной ткани, в центре ладошек расположены желтые диски, это солнышко. Детям предлагается молча следить за движением солнышка, рука отводится в сторону, затем ее убираем, двигаем другой рукой. Движения идут вправо- влево, вверх – вниз. «Солнышко поднялось на небе высоко-высоко, потом закатилось за гору спать…».

Хочу дать совет, как в домашних условиях можно посоветовать родителям использовать свето – цветотерапию. В зависимости от состояния ребенка можно создать цветовой фон освещения – накинуть на светильник шифоновый шарф определенного цвета, который не затемняет помещения, а создает мягкий лечебный свет.

***2. Релаксационная гимнастика, кинезиологическая гимнастика***

Обучение детей навыкам релаксации начинаю с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому детям предлагается перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер и т.д.. При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным.

*Упражнение «Штангист-тряпичная кукла»*

Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... И бросаем!

Для изображения оловянных солдатиков встать прямо, сжать пальцы в кулак, сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног и корпуса. После напряжения рук и ног расслабить всё тело. Наши ручки и ножки висят, как у тряпичной куклы, посмотрите на куклу (кукла сидит на стульчике перед детьми).

**Кинезиологическая гимнастика** представлена несколькими блоками упражнений, которые синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процессы письма.

Для подготовки к восприятию текста (к чтению) использую в работе следующие упражнения:

* Мельница – перекрестные движения ладоней к коленям
* Движение глаз по знаку бесконечности – демонстрируется карточка перед глазами детей
* Зевание со звуком
* Подышать животиком
* Музыкотерапия и тонирование

**Тонирование** представляет собой произнесение или напевание гласных звуков, ежедневно в течение 5 минут рекомендуется выполнять следующие упражнения. Давайте все вместе сейчас потонируем:

* «Мычание» – расслабить челюсть и ощутить энергию мычания внутри организма. Можно положить руки к щекам и следить, как генерируется вибрация во рту. Это упражнение восстанавливает голос в случае ларингита и подготавливает связки перед речевой нагрузкой.
* «А-А-А» расслабили челюсть и произносим звук вместе с выдохом.
* «И-И-И» - действует как кофеин, может после усталости повысить активность организма и стимулировать мозг.

Рекомендую в качестве физминуток включать для прослушивания музыку со звуками скрипки или фортепиано, которые действуют успокаивающее. Музыка Моцарта хороша для компенсации дефицита внимания у детей.

**В результате использования приёмов здоровьесберегающих  технологий в логопедической работе:**

* повышается уровень обучаемости, улучшаются внимание,
* корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности снимается эмоциональное напряжение и тревожность;
* повышается речевая активность;
* развиваются глазодвигательные мыщцы и снимается усталость с глаз, развивается общая и мелкая моторика;
* формируются двигательные умения и навыки
* формируется правильное речевое дыхание и артикуляционный праксис
* уровень результативности по коррекции звукопроизношения за последние 3 года колеблется от 80 до 90 %.