

Использование здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда на логопункте в ДОУ.

Одной из задач ФГОС является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия.

С каждым годом жизнь предъявляет все более высокие требования не только к нам взрослым, но и к детям: неуклонно растет объем знаний, которые нужно им передавать. Для того чтобы помочь детям справиться с ожидающими их сложными задачами, нужно позаботиться о своевременном и полноценном формировании у них речи. Это — основное условие успешного обучения, ведь посредством речи совершается развитие отвлеченного мышления, с помощью слова мы выражаем свои мысли. Что же следует сделать для того, чтобы речь ребенка развивалась правильно, вовремя, чтобы малыш рос существом социальным?

Здоровьесберегающие технологии влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье. Поэтому одна из главнейших задач логопедической работы — создание такой коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребенка, но и "приумножала" его.

Для этого, в своей практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

#### 1. Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза. Она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

#### 2. Артикуляционная гимнастика с энергопластикой.

Одним из этапов логопедической работы является артикуляционная

гимнастика. И, чтобы не уменьшился интерес к этому виду деятельности, я соединила ее с энергопластикой. Это приводит к нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, стимуляции двигательных функций артикуляционного аппарата. Вместе с выполнением артикуляционных упражнений, используется рука (сначала одна, потом вторая), рука как бы "дублирует" положение языка. Эти упражнения помогут улучшить подвижность артикуляционных органов и уменьшить их спастичность, укрепить мышечную систему языка, губ и щек.

### 3. Дыхательная гимнастика.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение пауз, сохранение плавности речи и ее выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлинённый выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

### 4. Развитие общей моторики.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается его речь. Оздоровительные паузы - физминутки проводятся в игровой форме в середине занятия.

Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определенными движениями дает ряд преимуществ, для детей, посещающих логопедические занятия. Проговаривание стихотворных текстов с движениями делает речь детей более четкой, ритмичной, а также развивает у таких детей слуховое восприятие, внимание, память, вырабатывает координацию и совершенствует общую моторику.

Таким образом, продуманный отдых в 2-3 минуты способствует развитию общей моторики и речи детей, может плавно подвести их к следующему элементу или этапу занятия.

## 5. Развитие мелкой моторики.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного и психологической готовности ребенка к школе. Замечено, что игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Они являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга.

В процессе выполнения упражнений на развитие мелкой моторики у детей улучшаются внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывается усидчивость, формируется игровая и учебно-практическая деятельность.

Я использую множество разнообразных игр для развития мелкой моторики рук, среди которых ведущее место занимают двигательные упражнения с нетрадиционным использованием различных предметов: массажные мячики, платочков, ковриков, крупных бигуди, прищепок, счетных палочек, эспандеров, решеток, зубных щеток, бус, резинок для волос, щеток, шестигранных карандашей и т.д.

## 6. Су-Джок терапия.

Су-Джок терапия - стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенным 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, колючие валики).

С помощью шаров - "ежиков" с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя и развитию речи.

## 7. Элементы психогимнастики (по С.Б. Шармановой)

Психогимнастика - это специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. Между телом и психикой человека и его сознанием существуют тесные связи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. С помощью этих упражнений у детей развиваются навыки концентрации, координации движений.

#### 8. Кинезиологические упражнения.

Это комплекс движений, позволяющий активировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями головного мозга), как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий. У детей улучшаются сосредоточение внимания, память, кинезиологические движения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

#### 8. Зрительная гимнастика.

Обязательным компонентом работы с детьми логопатами, является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня по 3-5 минут.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства.

Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.