**Использование здоровьесберегающих технологий в работе логопеда**

*Здоровье – это главное жизненное благо.*

*Только здоровый человек может быть*

*свободным, радостным и счастливым.*

Современная логопедическая практика имеет в своём арсенале технологии, направленные на своевременную диагностику и максимально возможную коррекцию речевых нарушений.

К здоровьесберегающим технологиям относятся:

- технология сохранения и стимулирования здоровья

-технология эстетической направленности

-технология обучения здоровому образу жизни,

-коррекционно - развивающая технология.

Большое число сложных нарушений произносительной стороны речи определяет потребность в поиске оптимизирующих логопедическую работу средств.

В период пребывания ребёнка в детском саду в течении дня используются здоровьесберегающие технологии, создавая условие для оптимального физического и нервно- психического развития детей, обеспечивая соответствующий уровень здоровья.

Только комплексное воздействие на ребёнка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приёмов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определённых психических процессов, представлений об окружающем мире, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

На логопедических занятиях я использую как традиционные , так и нетрадиционные приёмы здоровьесберегающей технологии, среди которых:

-дыхательная гимнастика

-артикуляционная гимнастика

-пальчиковая гимнастика

-гимнастика для глаз

-массаж и самомассаж

-физкультминутки.

**Дыхательная гимнастика**, используется на логопедических занятиях,- уникальный оздоровительный метод, способствующий насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров. Приступая к развитию речевого дыхания следует отработать спокойный вдох и сильный плавный ротовой выдох. Этому помогают игры.

**« Радуга улыбается»**

Ребёнок через стороны поднимает руки над головой, как бы рисуя дуги радуги, одновременно он делает медленный вдох. На выдохе широко улыбается и произносит : «с-с-с-с-с-с-«, плавно опуская руки вниз.

**« Трубач »**

Предложите малышу сжать ладони, образуя трубочку, и приставив руки ко рту. Медленно выдыхая, ребёнок громко произносит: «Д у-у-у-у-у-у-«

**« Петух »**

Ребёнок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдох он поднимает вверх руки-«крылья», на выдохе опускает и произносит: « Ку-ка-ре-ку»

Каждое упражнение выполняется 3-5 раз.

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребёнка. Она даёт возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие.

**Артикуляционная гимнастика** – её цель выработка правильных, полноценных движений 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. Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произношению нужных звуков.

**Пальчиковая гимнастика –** в процессе логопедической работы была выявлена необходимость развития мелкой моторики в целях повышения эффективности коррекционной работы с детьми-логопатами. У детей при ряде нарушений речи отмечается общая моторная недостаточность, а так же отклонения в развитии пальцев рук, 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 речевому развитию. Очень нравятся детям игры, проводимые в хорошем темпе, с весёлым настроением. Пальчиковые игры целесообразно связывать с лексическими темами, например по теме « Домашние животные».

**«Котик»**

Котик лапкой умывается

Видно в гости собирается

Вымыл носик, вымыл ротик,

Вымыл ухо, вытер сухо. (движения выполняются по смыслу)

**« Горшок»**

Жили – были в домике маленькие гномики

( сжимать и разжимать кулачки)

Токи. Бики, Лики, Чики, Микки

( загибать пальчики, начиная с мизинца)

Раз, два, три, четыре, пять(разгибать пальчики)

Стали гномики стирать(тереть кулачки друг о друга)

Токи- рубашки,( загибать пальчики, начиная с большого)

Бики –платочки

Лики-штанишки

Чики-носочки

Микки умница был всем водичку носил

**Зрительная гимнастика** используется:

-для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз,

-для укрепления мышц глаз

-для улучшения аккомодации (это способность глаз 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 тренажёры. Гимнастику лучше проводить с использованием стихов, потешек. При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребёнка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. После гимнастики проводить расслабляющие упражнения.

**«Мой щенок»**

Я щенка нарисовал, милого, смешного,

В целом мире не найти друга мне такого!

Он протягивает мне лапу (вытягиваем руку и смотрим на ладонь)

И глядит лукаво. Убежать бы из рисунка-солнце светит справа

(смотрим глазками вправо)

Слева луг цветёт весёлый (смотрим глазками влево)

Убегает вдаль река (смотрим вдаль)

На другом большом рисунке

Конь взлетает в облака (поднимаем глазки вверх)

**Упражнение для глаз « Белка и дятел»**

Белка дятла ожидала (резко перемещаем глазки вправо-влево)

Дятла вкусно угощала

Ну-ка, дятел, посмотри (смотрим вверх, вниз)

Вот орешки: раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой (моргаем глазками)

И пошёл играть в горелки (закрываем глаза, гладим веки указательными пальчиками)

Гимнастика для глаз для **ежедневного** проведения:

Все неделю по порядку,

Глазки делают зарядку.

**В понедельник**, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает напряжение).

**Во вторник** часики глаза,

Водят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда (снимаем глазное напряжение)

**В среду** в жмурки мы играем

Крепко глазки закрываем

Раз два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуриться и открываем

Так игру мы продолжаем (плотно закрыть глаза досчитать до пяти и широко открыть глаза)

**По-четвергам** мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны (укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию)

**В пятницу** мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать (совершенствует сложные движения глаз)

Хоть **в субботу** выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки

Чтобы бегали зрачки. (совершенствует сложные движения глаз)

**В воскресенье** будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать. ( расслабляет мышцы и улучшает кровообращение )

-Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить, нельзя!

**Массаж и самомассаж** является одним из средств лечебно-профилактической работы, наиболее полно влияет на здоровье и самочувствие каждого ребёнка. Самомассаж доступен всем, даже малышам. Упражнения игрового массажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела мелкой моторики рук), в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют снятию напряжения. В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Массаж показан детям

с расстройствами речи. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, который показывает ему взрослый. Самомассаж отличное средство для поддержания в хорошей форме голосового аппарата. Большое подспорье для логопеда-работа детей с песком, в сухом бассейне, стабилизирующая эмоциональное состояние ребёнка.

**Упражнение с мячом (**катают мяч между ладоней, мнут пальчиками, соответственно

тексту)

Я мячиком круги катаю, взад вперёд его гоняю.

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.

А теперь последний трюк, мяч летает между рук.

**Физкультминутки** двигательная активность игрового характера вызывает положительные эмоции у детей. Физкультминутка, как переключение на новую деятельность обеспечивает активный отдых, повышает работоспособность, предупреждает переутомление, способствует

Развитию подвижности нервных процессов, создаёт у детей уравновешенное нервно-

психическое состояние.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснётся,

Бабочка кружит и вьется.

Соблюдая здоровьесберегающие приёмы на логопедических занятиях, я не могу забыть о коррекции психоэмоциональной сферы дошкольников. Поэтому на своих занятиях стараюсь создать положительный эмоциональный фон, использую музыку и шумовые эффекты (шум моря, леса, ветра, пение птиц, голоса животных и т.д.)

Все вышеперечисленные приёмы здоровьесберегающих технологий проводятся мною ежедневно, либо меняются в течении всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ТНР. Таким образом можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий 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.

Значит, применение элементов педагогики оздоровления учит детей слышать, видеть, рассуждать и помогает формировать правильное звукопроизношение.