

## **Использование здоровьесберегающих технологий в моей логопедической работе.**

В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения 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. 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 компонентом комплексной реабилитации детей с речевой патологией. Дети с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервнопсихического здоровья.

### **Особенности физического развития:**

- 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;
- 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.

### **Ожидаемые результаты:**

- правильное речевое дыхание у детей;
- сформированные движения пальцев рук, общая моторика;

- положительная динамика в развитии всех сторон речи воспитанника;
- отсутствие напряжения и скованности у детей;
- улучшение соматического здоровья детей-логопатов;
- использование родителями и педагогами здоровьесберегающих технологий в занятиях с детьми.

Одной из главных задач логопеда дошкольного образовательного учреждения является организация взаимодействия различных специалистов (логопеда, воспитателей, психолога, музыкального работника т.д.) и родителей с целью создания эффективных условий для развития речи детей с применением инновационных и здоровьесберегающих технологий. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. А также 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 компонентом комплексной реабилитации детей с речевой патологией.

В своей практической деятельности я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

### **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 педагог 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.

### **Дыхательная гимнастика.**

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У детей с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

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 работы над коррекцией звукопроизношения.

Дыхательная гимнастика– ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо– эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет.

Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, работа по преодолению нарушений речи носит комплексный характер и включает в себя «постановку» правильного физиологического и речевого дыхания. Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз. На

каждое занятие включает несколько упражнений. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.



## **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 проводить 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.

## **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 речи.

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.





Для детей с ОНР физминутка имеет особое значение. Проговаривание стихотворных текстов с движениями делает речь детей более четкой, ритмичной, эмоциональной, а также развивает у таких детей слуховое восприятие, внимание и память, вырабатывает координацию и совершенствует общую моторику. Таким образом, продуманный отдых в 2-3 минутки способствует развитию общей моторики и речи детей, может плавно подвести их к следующему элементу или этапу занятия.

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

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;
- пальчиковые игры со скороговорками;
- пальчиковые игры со стихами;

- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;
- пальчиковый алфавит;
- пальчиковый театр;
- театр теней.
- Для развития зрительно– тактильной координации применяется тренажер пальцевых прописей.

### **Су – Джок терапия.**

Су-Джок терапия – 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. 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.



**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.

### **Релаксация.**

Релаксация – специальный метод, 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.

Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Умение распознать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, шеи, корпуса. Дети могут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние

напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

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.

### **Психогимнастика.**

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Психогимнастика помогает создать условия для успешного обучения каждого ребёнка. Коррекционная направленность занятий предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушение общения, недостаточности высших психических функций. Эти задачи успешно решаются на занятиях театральной деятельностью, логоритмикой, во время динамических пауз на занятиях и в сюжетно-ролевых играх.

**Логопедическая ритмика** является составной частью комплексного метода преодоления речевых нарушений у дошкольников.

Специализированная методика логоритмики является средством перевоспитания речи через тренировку и развитие необходимых качеств общей и речевой моторики. Весь курс логоритмических занятий, благодаря большому количеству двигательных заданий, способствует выработке более тонких динамических характеристик общей и речевой моторики. Упражнения над дыханием, голосом и артикуляцией проводятся в комплексе, поскольку эти три компонента речевой деятельности тесно связаны между собой. Логоритмические занятия вызывают у детей

естественные положительные эмоциональные реакции, которые находят своё отражение в мимике. Занятия логоритмикой укрепляют у детей костно-мышечный аппарат, развивают дыхание, моторные функции, воспитывают правильную осанку, походку, грацию движений, способствуют формированию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, силы, выносливости, координации движений, организаторских способностей. Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-коррекционный процесс, требующий собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти. Логоритмические занятия создают благоприятные условия для тренировки процессов возбуждения или торможения. Кроме того, развивается фонематическое восприятие. Восприятие музыки различной тональности, громкости, темпа и ритма создаёт основу для совершенствования фонематических процессов. В занятиях по логоритмике могут входить разные виды упражнений: общеразвивающие, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия. Кроме того, в системе занятий могут использоваться нетрадиционные подходы, имевшие различные цели: соединение личности и природы, развитие процессов дыхания, обоняния (ароматерапия), активизация деятельности клеток головного мозга, улучшение общего самочувствия ребёнка.

Все вышперечисленные компоненты проводятся мной ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ТНР. Регулярное применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.