**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в коррекционной работе учителя-логопеда**

Государственным образовательным стандартом ПМР отражаются государственные гарантии получения качественного образования всеми детьми. Одной из первоочередных задач ГОС ДО определяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Стандарт направлен на решение задач, где на первом месте стоит: **охрана и укрепление физического и психического здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия, на втором месте: обеспечение **равных возможностей** для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства, в том числе ограниченных возможностей здоровья.

В современных условиях проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает глобальный характер. Растет число детей с отклонениями в развитии. В последнее время часто в одной группе оказываются дети с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР), задержкой психического развития (ЗПР), когнитивными нарушениями и даже аутизмом. Встречается все больше и больше сложных детей, у которых картина нарушений в развитии не исчерпывается речевыми симптомами. Для них характерна общая двигательная недостаточность, низкий уровень развития психических познавательных процессов, приводящих в дальнейшем к расстройствам в эмоционально-волевой, личностной сферах, снижению работоспособности, общей соматической ослабленности. И, как следствие, трудности в процессе усвоения школьных программ и адаптации к школе.

Всемирной организацией здравоохранения определение **здоровье** представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, в коррекционную работу внедряются здоровьесберегающие образовательные технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка с ОВЗ, приучить его к активной здоровой жизни.

К здоровьесберегающим признакам образовательной технологии можно отнести:  
 • индивидуализацию психологических и педагогических воздействий;  
 • согласованность, сочетаемость, насыщенность использования различных сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние, двигательная сфера и другие);

• учет особенностей психического, эмоционального, двигательного и речевого развития дошкольника;

• учет особенностей вида и темпа деятельности;

• использование интерактивных форм образования дошкольников;

• творческий характер образовательного процесса;

• учет возрастных особенностей дошкольника;

• построение образовательного процесса с учетом физиологических особенностей дошкольника.

Под здоровьесберегающими (коррекционными) образовательными технологиями подразумевается система мер по охране, укреплению здоровья детей и коррекции недостатков развития детей с ОВЗ.

Важно подчеркнуть, что речь идет не о какой-то одной универсальной и чудодейственной технологии, а комплексной системе.

В коррекционной работе используются здоровьесберегающие (коррекционные) образовательные технологии:

1. Артикуляционная и мимическая гимнастика;

2. Дыхательная гимнастика;

3. Пальцевая гимнастика;

4. Психогимнастика;

5. Физкультминутки;

6.Самомассаж;   
 7. Су-Джок терапия;

8.Биоэнергопластика;   
 9. Речедвигательная гимнастика;

10. Кинезитерапия.

**Артикуляционная и мимическая гимнастика** способствуют созданию сенсомоторного базиса для развития произносительной стороны речи.

Проводится гимнастика ежедневно на индивидуальных и подгрупповых коррекционно-логопедических занятиях, Эффективность возрастает при проведении гимнастики в игровой форме и с учетом доминанты восприятия.

Исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями ускоряет применение биоэнергопластики.

**Биоэнергопластика** предполагает совместное, синхронное движение рук и органов артикуляционного аппарата.

**Биоэнергопластика используется в работе с детьми поэтапно:**

1. Сначала необходимо разучить с детьми необходимые артикуляционные **упражнения**;

2. Затем **упражнения** выполняются в сопровождении ведущей руки (например, упражнение *«Чашечка»* с рукой в виде ковша, упражнение *«Улыбка»* - руки разводятся в стороны, упражнение *«Трубочка»* - пальцы руки соединяем и вытягиваем вперёд;

3. Затем вводятся две руки;

4. В конечном итоге **упражнение** выполняется при помощи движения артикуляционных органов, движений рук и под музыку или в комплексе с голосо-дыхательными и фонематическими **упражнениями.**

В процессе проведения коррекционно-развивающей работы применяются упражнения с использованием **Су-Джок массажёров** (в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами), с целью создания функциональной базы для формирования высокого уровня двигательной активности мышц, как условия для оптимальной речевой работы.

Используются массажные шарики, мячики, колечкипри автоматизации звуков на индивидуальных занятиях и в качестве динамической паузы на НОД.

При постановке и произнесении звуков применяется речедвигательная ритмика (автор технологии Мухина А.Я.). **Речедвигательная ритмика** — это система физиологически обусловленных двигательных упражнений, связанных с произношением, в выполнении которых участвует общая и мелкая моторика, органы артикуляции, мимическая мускулатура. Каждому звуку речи соответствует определенное положение и движение рук, ног, корпуса, головы и органов артикуляции. Например:

*Звук А*

И.П. Руки впереди, подняты на уровне диафрагмы, локти до конца не выпрямляются, пальцы округлые. Спина прямая, ноги вместе. При произнесении звука *а* руки разводятся в стороны, поясница прогибается, подбородок приподнят.

**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Кинезиология позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить  
возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на  
развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.

Целью образовательной кинезиологии является развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности ребёнка.

Если межполушарное взаимодействие не сформировано, топроисходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают  
сложности в обучении:

• инфантильность;

• отсутствие познавательной мотивации;

• задержка умственного развития;

• поведенческие нарушения;

• моторная неловкость;

• логопедические отклонения (речевые нарушения, зеркальное написание букв и цифр).

Использование кинезиологических упражнений не требует материальных затрат, удобны в применении, органично вписываются в структуру занятий, а главное – дети выполняют их с большим желанием и удовольствием, что является немаловажным для роста мотивации.

***Методы и приемы:***

***1. Растяжки* -** нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорнодвигательного аппарата.

Педагогипроводят растяжки перед началом образовательной деятельности или после дневного сна. Например:

*Упражнение «Дерево»*

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

***2. Дыхательные упражнения* -** улучшают ритмику организма, развивают  
самоконтроль и произвольность.

Выполняются упражнения каждый день по 3-6 мин в хорошо проветренном помещении. Например:

*Упражнение «Дышим носом»*

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

*Упражнение «Ныряльщик»*

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

***3. Глазодвигательные упражнения* -** позволяют расширить поле зрения,  
улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Проводятся упражнения ежедневно по 3-5 минут во время НОД, в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Например:

*Упражнение «Горизонтальная восьмерка»*

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

***4. Телесные упражнения* -** развивают межполушарное взаимодействие,  
снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Проводятся во время проведения НОД. Например:

*Упражнение «Перекрестное марширование» -* шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге.

*Упражнение «Колено – локоть» -* поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

*Упражнение «Ухо-нос» - л*евой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

***5. Кинезиологические «рисовалки»*** - это кинезилогические упражнения и рисование. В процессе кинезиологического рисования соблюдается принцип «от простого к сложному».

Дети выполняют разные игровые задания:

- обведение простыми карандашами по пунктирным точкам предметов обеими руками;

- штриховки по пунктирным точкам обеими руками;

- раскрашивание предметов цветным карандашом правой, затем левой рукой и обеими руками.

Проводятся игры на межполушарное взаимодействие (нейроигры) при автоматизации звуков. Например:

*Упражнение «Найди две одинаковые картинки» -* ребенок находит две одинаковые картинки с автоматизируемым звуком, называет и одновременно обводит двумя руками (закрывает фишками).

*Упражнение «Найди по контуру» -* одновременно указательными пальцами находится контур или тень и называется картинка.

*Упражнение «Симметричные змейки» - р*ебенок ставит указательные пальчики на головы змеек и одновременно, не отрывая рук, проводит по телам змеек пальчиками и называет картинки.

*«Выкладывание визуального ряда» -* выкладывание визуального ряда сопровождается произнесением слогов, слов.

*«Кинезиологическая таблица на дифференциацию оппозиционных звуков****»*** - в таблице стрелка под картинкой указывает какой ладонью хлопнуть по столу.Это упражнение ребенок может выполнять стоя, топая при этом то правой, то левой ногой.

***6. Упражнения для развития мелкой моторики* -** стимулируют речевые  
зоны головного мозга.

Кинезиологические упражнения, выполняемые руками**,** используются перед НОД или в качестве физминуток. Дети с удовольствием выполняют упражнения каждой рукой отдельно или вместе, со взрослым или по памяти, например:

*«Колечко»* - соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

*«Кулак-ребро-ладонь»* - последовательно сменяются положения рук: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь.

Выполнение упражнений *«Блинчики», «Кулачки – ладошки»* ребенок произноситслоги, слова.Кинезиологические упражнения используются , при

***Условия проведения кинезиологических упражнений:***

- упражнения проводятся ежедневно, т.к. мозг любит повторения для наработки мозговых схем и закрепления эффекта;

- в доброжелательной обстановке, от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

- длительность одного комплекса упражнений составляет две недели. В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики и массаж;

- упражнения очень простые и не требуют для своего проведения особого места и инвентаря. Дети зачастую не любят заниматься, но не прочь поиграть;

- продолжительность кинезиологической гимнастики от 5 до 15 минут;  
 - выполняются вместе с детьми, постепенно усложняя и  
увеличивая время и сложность.

- кинезиологические упражнения используются при организации непосредственно образовательной деятельности в качестве динамических пауз (физминуток), перед НОД как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу во время занятий и в повседневной жизни детей (режимных моментах).

- при индивидуальной оценке выполнения упражнений ребенком отмечается активность, удача или просто хорошее настроение ребенка.   
Одним из важных условий работы является соблюдение  
индивидуальных особенностей детей с ОВЗ, их психического и речевого  
развития.

На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время занятий, предусматривающий «ситуацию уверенности» их в своих силах. Кроме того, альтернативные методы и приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее.