**МДОУ «Детский сад № 75»**

**Представление**

**опыта работы по теме:**

***«Использование здоровьесберегающих технологий***

***в работе учителя-логопеда»***

Представила: учитель-логопед

Челина Елена Николаевна

В последние годы выявляется устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста. В связи с этим все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей. Поэтому одна из главнейших задач логопедической работы – создание коррекционно–образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и “приумножала” его.

**Цель** здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период пребывания в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

• «Не навреди!»

• Принцип сознательности и активности.

• Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.

• Принцип всестороннего и гармонического развития личности.

• Принцип доступности и индивидуальности.

• Принцип систематичности и последовательности.

• Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения.

Для сохранения и укрепления здоровья детей использую на логопедических занятиях комплексную оздоровительно-коррекционную работу, включающуюся в себя:

Артикуляционную гимнастику

Дыхательную гимнастику

Биоэнергопластику

Зрительную гимнастику

Динамические паузы

Развитие мелкой моторики

Су – джок терапию

Кинезиологические упражнения О.И. Крупенчук

Представляю свой опыт работы по данной теме вашему вниманию.

Изучив материалы по вопросу здоровьесбережения (опыт работы педагогов, методическую литературу), выделила для себя различные формы ЗСТ, которые условно можно разделить на 3 категории:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2. коррекционные технологии;

3. технологии обучения здоровому образу жизни.

ЗСТ, используемые мной в работе, тесно перекликаются с целями и задачами каждого занятия, этапа коррекции речи и применяются с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку.

***К технологиям сохранения и стимулирования здоровья***

*относятся различные виды гимнастик:*

*артикуляционная, дыхательная, гимнастика для глаз.*

***Артикуляционная гимнастика* –** упражнения, способствующие укреплению мышц артикуляционного аппарата и развитию силы, ловкости и дифференцированности данного органа.

С помощью артикуляционной гимнастики:

-Улучшается кровообращение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);  
- улучшить подвижность артикуляционных органов;  
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

Необходимость повторять одно и тоже движение продолжительное время утомляет ребенка, вызывает апатию к занятиям. Поэтому я широко использую всевозможные игровые приемы, которые создают положительный эмоциональный настрой, способствуют речевому развитию, вносят разнообразие в логопедическую работу с детьми дошкольного возраста.

На начальных занятиях частым гостем является **логопедические куклы: Весёлый язычок, Лягушка – Квакушка, Котик, Жираф, кукла Аня**. С интересом ребята слушают **весёлые истории про веселого язычка, стихи и сказки**и выполняют предложенные упражнения. (постоянно пополняется материал в картотеках «сборник арт. сказок», «стихи и загадки по артикуляционной гимнастике»)

В своей работе использую пособия:

*Тру-ля-ля», «гимнастика со смешариками», пособие Е. С. Аищенковой «Арт. гимнастика для развития речи дошкольников», пособие Т. А. Куликовской «Арт. гимн. в стихах, и картинках», «Учимся говорить правильно» Е. Косиновой. и т.д.*

*Детям нравятся красочные издания, с интересом работают по ним, слушают весёлые истории.*

Мною разработаны и используются в работе различные дидактические игры и упражнения:

««Игры в кружочках», где артикуляционный комплекс, представлен как дорожка из кружочков с символами упражнений, по которой проходит ребенок и отрабатывает движения.

В работе применяю:

**Метод «Биоэнергопластики»**– сочетание традиционных упраж арт. гимнастики с движениями кистей рук. Данные упражнения помимо развития гибкости и пластичности органов артикуляционного аппарата способствуют развитию координации движений и мелкой моторики, переключения и распределения внимания, саморегуляции, организации и включению детей в работу на занятии, сначала с одной рукой, потом переходят к одновременным движениям двух рук. Здесь главное условие – точное выполнение всех движений (тренировка нижней челюсти, губ, языка).

Использую нетрадиционные формы артикуляционной гимнастики (с шариками, ложкой, драже, водой), «волшебные  палочки — помогалочки».

Элементы соревнования, красочность, новизна атрибутов, занимательность сюжетов игр вызывает интерес и эмоциональную отдачу, тем самым решаются обучающие задачи, цели, поставленные на занятии.

***Дыхательная гимнастика* –**упражнения, способствующие развитию речевого дыхания, формированию длительного, направленного выдоха.

Повышается общий тонус ребенка и сопротивляемость, закаленность и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы;

развивается дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшается лимфо- и кровообращение в легких, деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения

Правильное речевое дыхание – это основа для нормального звукопроизношения, и речи в целом, т. к. некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. (например звуку «р»). Поэтому применяю дыхательные упражнения на каждом занятии.

Мной составлена картотека игр и упражнений по дыхательной гимнастике, многие игры и упражнения использую в своей работе.

Все упр. имеют свой игровой сюжет, вызывают положительные эмоции, повышают интерес к дыхательной гимнастике, способствуют развитию творческого воображения, фантазии.

«кто спрятался?» (под снегом прячется медведь, под палочками – муравей, под перышками – птичка);

«гонки» (на машинах, кораблях, самолетах);

«задуй свечку»;

«буль-буль» в стакане с водой;

«морское дно», «лети, бабочка!».

**Можно использовать предметы**: ватку, карандаш, листочки, шарики, катушки, вертушки, наборы для купания (уточки, кораблики), мыльные пузыри, перышки, свечки, свистульки, свистки, дудочки, пузырьки, надувные игрушки, музыкальные игрушки….

**В логопедическом кабинете оформлена зона коррекции речи**, настенное зеркало, находятся материалы для развития артикуляции, речевого дыхания, картотеки игр и упражнений по развитию артикуляции и дыхания.

***Гимнастика для глаз*** – проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения; благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма,

глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, является средством профилактики нарушения зрения.

При проведении зрительной гимнастики я применяю наглядный материал, художественное слово – стихи. В картотеку **«Игры для зорких глаз»** собраны разнообразные упражнения в стихах.

**Существует технология сохранения и стимулирования психического здоровья** детей, т. к. на занятия иногда приходят дети с рядом неврологических синдромом (прявляются в повышенной возбудимости, раздражительности, быстрой истощаемости, нарушение произвольной деятельности и поведения, двигательной расторможенности… ) Таким детям необходимо оказать психологическую помощь, чтобы занятие не прошло даром. Использую в этом случае упражнения релаксации, психогимнастики.

**Релаксационные расслабляющие упражнения** снимают напряжение мышц рук, ног, мышц шеи и речевого аппарата, развиваются процессы саморегуляции, осознанная двигательная активность. С целью релаксации применяю упражнения на чередование напряжения и расслабления. Игры - «тряпичная кукла и солдатик», «Снеговик», «Сильные и слабые», «Лесорубы», «Цветы и солнышко»… Содержание таких игр связывается с темой занятия по коррекции звука, с изучаемой лексической темой.

Использую такой прием, как **игра с крупами**. (манка, перловка, бобовые, семена). Эта игра разгружает эмоциональную сферу ребенка, создает эмоционально-радостный настрой. Также их применяю в качестве тренажера на развитие мелкой моторики, в процессе автоматизации и дифференциации звуков.

Психогимнастика учит управлять различными эмоциями и чувствами. Подобные игры помогают преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снять психическое напряжение, дают возможность самоутвердиться. Используются стихи на различный речевой материал, мимика и жесты - в единстве.

Игры и этюды по психогимнастике провожу в игровой форме. Создан каталог игр и упражнений.

**К коррекционным технологиям**

относятся логоритмика, упражнения на развитие мелкой моторики, пальчиковые игры.

**Логоритмика –** широко известная и эффективная технология. В результате применения логоритмических упражнений улучшается выразительность движений, ритмичность, четкость, плавность, слитность. Это система двигательных упражнений, в которых движения рук, ног, головы, корпуса сочетаются с произнесением речевого материала. Все упражнения направлены на нормализацию речевого дыхания, формирования умения изменять силу и высоту голоса, правильное произнесение звуков и их сочетаний, умение регулировать темп речи.

В своей работе использую методику логоритмических упражнений без музыкального сопровождения Е.А. Алябьевой. Рассказывание стихов с помощью рук вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус.

**Пальчиковые игры и упражнения на развитие мелкой моторики** являются неотъемлемой частью каждого занятия и по возможности предшествует речевой активности детей. Эти упражнения и игры развивают движения пальцев рук, их взаимодействие, способствуют развитию артикуляционной моторики. Пальчиковые гимнастики позволяют активизировать работоспособность головного мозга, влияют на центры развития речи, развивают ручную умелость, помогают снять напряжение.

В логопедическом кабинете создана **зона развития мелкой моторики**, на полочке располагаются игры и упражнения на развитие пальчиковой активности: мозаика, игры

с прищепками, семенами, бусинками, пробками, шнуровки, предметы для самомассажа: карандаши, грецкие орехи, шарики, бусинки, цветные колпачки, аппликатор Кузнецова. Собран большой материал в картотеку «Пальчиковые игры» на разные лексические темы.

**К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся: логопедический массаж, самомассаж, массаж биологически активных зон.**

**Логопедический массаж** используется с детьми , имеющими дизартрию и заикание, т.к . он является необходимым условием в работе с такими детьми.

При работе с детьми, имеющими сложную дислалию, я также применяю некоторые приемы **самомасссажа** **для укрепления мышц щёк, губ, круговой мышцы рта, языка**.

Массируем мышцы лица, шеи в игре «Не циркач я, не артист, сам себе я - массажист.», и языка - при помощи зубной щетки, артикуляционных упражнений «Расческа», «Норка для язычка».

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга, в частности речевой зоны, расположенной вблизи с зоной руки, поэтому в работе использую игры по **самомассажу рук.**

Самомассаж применяется перед или после артикуляционной гимнастики, используется как физкультминутка.

Использование приёмов самомассажа при коррекции звуков помогает в работе логопеда, заитересовывает детей, т. к. проводится также в игровой форме, подготавливает речевой аппарат , развивает речь.

Интересно отметить, что для закрепления мысли человеку необходимо движение, «каждая мысль заканчивается движением, - считал И. П. Павлов. Многим людям легче мыслить при повторяющихся действия (покачивание ногой, постукивание карандашом по столу…).

Ребенок развивается в движении. В связи с этим широко применяю **динамические упражнения, паузы, физкультминутки.**Они хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм. Многий речевой материал мы разучиваем в движении: покачиваясь в стороны, работая руками, шагая по «дорожке»…

**Опыт работы по данной теме показал**, что применение перечисленных ЗСТ, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка речевой среды, неизменно приводит к повышению эффективности коррекционной работы, сохранению и развитию физического и психического здоровья ребенка (способствует решению задач гармоничного развития дошкольников более результативно и в короткие сроки, активизирует психические процессы и формирует личность ребенка в целом).

**В планах** - продолжить работать по данной теме, комплексно воздействуя на ребенка для дальнейшей динамики речевого развития и внедрить в практику технологии музыкального воздействия, ароматерапию, цветотерапию. С учетом запросов родителей.

**Благодарю за внимание!**