**«Здоровьесберегающие технологии**

**в работе учителя-логопеда»**

Автор: Зарубина Ирина Леонидовна

Организация: МДОУ №10

Населенный пункт: Белгородский район, с. Таврово

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в коррекционно – развивающем процессе, направленном на преодоление и профилактику речевых нарушений.

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приемами, которые оказывают: положительное воздействие на речевое развитие детей; формируют фонетическую сторону речи, развивают навыки общения; коррегируют недостатки моторного недоразвития; совершенствуют пространственные представления, предупреждают дисграфию.

Уважаемые коллеги, давайте все встанем в круг и передадим друг другу сенсорный мешочек, сказав добрые слова.

Приветствие своего тела: упражнение «С добрым днем» с целью создать положительное психоэмоциональное настроение.

С добрым днем, глазки

С добрым днем, ушки

С добрым днем, ручки

С добрым днем, ножки

Глазки – смотрят, смотрят;

Ушки – слушают, слушают;

Ручки – хлопают, хлопают;

Ножки топают, топают.

Всем нам - весело!

Ход мастер – класса

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть коррекционной работы. У дошкольника с проблемами речевого развития отмечается повышенная утомляемость, отставание в психо – моторном развитии, это часто болеющие дети. Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приемов коррекции.

В своей работе я активно использую традиционные, так и нетрадиционные методы: артикуляционную гимнастику, массаж, самомассаж, Су – Джок – терапию, биоэнергопластику, кинезиологические упражнения, дыхательную гимнастику. Все перечисленные методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий.

Важной частью логопедической работы является артикуляционная гимнастика. Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики вырабатывает правильное движение артикуляционных органов, необходимых для нормального звукопроизношения, а также для укрепления мышц лица, языка, губ, мягкого неба.

Для этого собраны наглядные комплексы артикуляционных упражнений, карточки для демонстрации упражнений, используются наглядные модели, накоплен материал комплексов упражнений в виде презентации.

Одним из видов артикуляционной гимнастики является биоэнергопластика. Биоэнергопластика является новым и интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био – человек, энергия – сила, пластика- движение. Биоэнергопастика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.

Уважаемые коллеги, предлагаю выполнить упражнение на развитие биоэнергопластики. Сначала я вам покажу, а затем выполним вместе. Предлагаю вашему вниманию примерный комплекс упражнений, которые я использую в своей работе.

«Окошко»: широко открыть рот, одновременно раскрыть обе руки, широко растопырив пальцы. Под счет до 5 удержание статичной позы. Закрыть рот – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

* растянуть губы в широкой улыбке, обнажив зубной ряд, поставить перед собой обе руки ладонями к себе с соединенными пальцами. Под счет до 5 удержание статичной позы. Закрыть рот – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

«Хоботок»: вытянуть губы вперед, как при произношении звука У, вытянуть соединенные ладонями руки вперед перед собой. Под счет до 5 удержание статичной позы. Убрать губы – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Чередование «Окошко» - «Хоботок». Динамическое упражнение с чередованием поз. Чередование «Заборчик» - «Хоботок». Динамическое упражнение с чередованием поз.

«Лопаточка»: открыть рот, высунуть широкий расслабленный язык, рука перед собой ладонью вверх, пальцы соединены между собой. Удерживать позу под счет до 5. Закрыть рот – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

«Чашечка»: широко открыть рот, загнуть передний и боковые края языка в форме чашечки, рукой также показать чашечку. Удерживать позу под счет до 5 закрыть рот – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

«Качели»: рот открыт, переставлять кончик напряженного языка под счет раз-два к верхней губе, затем к нижней губе. Сопровождать одновременными синхронными движениями ладоней обеих рук вверх –вниз. Динамическое упражнение.

«Часики»: рот открыт, губы растянуты в улыбке, переставлять напряженный язык от одного уголка рта к другому, сопровождать одновременными синхронными движениями ладоней обеих рук влево - вправо под счет раз-два.

Динамическое упражнение. *«Вкусное варенье»:* открыть рот, облизать напряженным языком губы по кругу и «нарисовать» круг ладонями перед собой. Упражнение повторяется 3-4 раза.

*«Конфетка»:* языком «нарисовать» 5 кругов на внутренней поверхности щеки справа, затем слева. «Нарисовать» 5 кругов пальцем в воздухе перед собой справа – затем слева.

*«Парус»:* рот открыт, поставить кончик напряженного языка на бугорки за верхними резцами. Правая рука ладонью вниз расположена перед собой горизонтально, левая рука перпендикулярно к ней расположена вертикально. Под счет до 5 удержание статичной позы.

*«Маляр»:* рот широко открыт, языком водить по твердому небу от горла к зубам и обратно, не закрывая рта. Водить пальцами левой руки по ладони правой, которая расположена вертикально перед собой ладонью вниз. Динамическое упражнение. «Лошадка»: цоканье языком. Соединять ладони перед собой: одна рука «язык», вторая – «нёбо».

Динамическое упражнение. «Толстячок»: надуть обе щеки, соединить пальцы обеих рук, образуя шар. Под счет до 5 удерживать статичную позу. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Фонетическая ритмика - обозначение звуков речи при помощи движений тела, тело нам подсказывает само и помогает произносить и закреплять звук. А также выполняет функцию формирования правильного речевого дыхания, с продолжительным выдохом. Например, звук А – разводим руки в стороны, рисуя большой круг, рот широко открыт; звук У – губы вытягивает в трубочку, руки вместе и тянем из вперед, кисти на себя. Звук О – чуть присели, руки подняли к верху и соединили, в овал, губы округлены. Звук И – губы в улыбке, руки от груди тянем плавно в стороны. Звук Э – высовываем язык вперед и грозим пальчиком. Звук К – руки перед собой в кулачках, резко опускаем их вниз и произносим К. Звук С – насосы, накачиваем шину. Звук Ш – развели руки в стороны и с длительным выдохом, произносим звук Ш, обхватываем себя руками за плечи.

Работа с педагогами: при помощи упражнений предлагаю вам прочесть заданный слог. А теперь сами напишите любой слог. Таким образом, мы еще и выполняем функцию развития звукового анализа и обучения чтению слогов при помощи тела.

Дыхательная гимнастика - закрепление навыков диафрагмального дыхания, развитие силы, плавности, длительности выдоха. Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом. Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Требования к выполнению дыхательных упражнений: выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей; проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке; вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот; вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно; после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

Давайте сейчас попробуем вместе выполнить несколько дыхательных упражнений:

*«Комарик»* - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

*«Жук»* - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

Для дыхательной гимнастики на индивидуальных занятиях подобрано разное оборудование: «Султанчики», цветные полоски для игры «Задуй свечу», восковые свечи, на которые так любят дуть дети, шарики.

Дыхательный тренажер представляет собой лист картона, на который наклеиваются разные цветные геометрические фигуры, картинки, буквы. На верхний край приклеивается бумажная салфетка любого цвета или кусочек кухонного бумажного полотенца, режем её по вертикали, не доходя до края. Ребёнку предлагаем подуть на «занавесочки», которые разлетаются в разные стороны, и он видит картинку.

Коктельные трубочки для игр: «Буль – буль», «Буря в стакане»; «Прогони фасолинку», «Найди спрятанную картинку», Пособия на сдувание «Сдуй бабочку», «Сдуй лист с дерева», «Сдуй снежинки»

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определенные двигательные упражнения, которые синхронезируют работу полушарий, повышают устойчивость внимания, способствуют формированию пространственной ориентировки, предупреждению дисграфии.

Используя здоровьесберегающие технологии подбираю задания на определение схемы собственного тела, правой и левой направлений.

Работа с педагогами: отведи левую ногу, вытяни в сорону правую руку и перечисли предметы находящиеся с этой стороны, т. е. с права, анологично с лева.

Для уточнения пространственных взаимоотношений дети выполняют упражнения: сесть в определенной последовательности, сначала те, кто стоит перед столом, потом за столом, между двумя мальчиками и т. д.

Использую так же упражнения для пальцев рук: «кольцо», «кулак – ребро – ладонь», «мельница», «ухо – нос».

Неправильное, неточное выполнение пальцевых проб позволяет выявить состояния двигательных функций руки. Это позволяет предположить, что у детей возникнут затруднения с письмом.

В пробе «кольцо» дети показывают неловкие, хаотичные движения, пропускают пальцы. В пробе «кулак – ребро – ладонь» несоблюдают порядок движения.

Теперь попрошу выполнить эти упражнения «кулак – ребро – ладонь», выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их набочок.

И зажали в кулачок.

В своей работе использую разные виды массажа и самомассажа лицевых мышц; языка и плечевого пояса, кистей и пальцев рук, аурикулярный массаж (массаж ушных раковин).

Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии, необходимые для нормализации произносительной стороны речи.

Самомассаж. Работа с педагогами: мы ручки растираем (потирание ладоней) и разогреваем (хлопки), и лицо теплом своим мы умываем (разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз), грабельки сгребают все плохие мысли (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам), ушки растираем вверх и вниз мы быстро(растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз), их вперед сгибаем (нагибание ушных раковин кпереди), тянем вниз за мочки (оттягивание вниз за мочки), а потом уходим пальцами на щечки (пальцы перебегают на щечки). Щечки разминаем, чтобы надувались (указательный, средний и безымянный пальцы разминают щеки круговыми движениями), губки разминаем чтобы улыбались (большим и указательном пальцами разминаются губы).

Можно вовремя физкультминуток использовать массажные упражнения.

В правую руку мячик возьми,

Над головою его подними.

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись.

Правого плечика мячик коснется

И ненадолго за спину вернется.

Для развития речи, поддержания здоровья с помощью воздействия на определенные точки кисти рук использую элементы СУ-ДЖОК – терапии.

Применяю 2 предмета:

«Массажный шарик» – прокатывая его между ладоней, улучшается тонус мышц, мелкая моторика.

Предлагаю вам выполнить короткое упражнение массажным шариком.

Я мячиком круги катаю, взад – вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко, как сжимает лапы кошка.

Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну.

«Массаж пальцев эластичным кольцом» – дети надевают кольцо су-Джока поочередно на пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

Массируем палец до покраснения и появления ощущения тепла. Что процесс массажа не был скучным, подключаю разные стихотворные тексты.

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его,

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный,

Избалованный он самый

Поистине, удивительные результаты даёт массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, пружинок, прищепок, плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов.

На логопедических занятиях использую релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Умение расслабится помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

Обучение навыкам релаксации начинаю с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Сначала мышцы надо сильно напрячь, сжать, а потом расслабить. Следует учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – достаточно длительным.

Проще всего почувствовать расслабление мышц в руках и ногах. Выполним упражнение релаксационной гимнастики сожмите пальцы в кулачок покрепче, кисти рук напряглись

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряженьем,

Пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

(Легко приподнять и уронить кисть)

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

Упражнение «Штангист-тряпичная кукла»

Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... И бросаем!

Для изображения оловянных солдатиков встать прямо, сжать пальцы в кулак, сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног и корпуса. После напряжения рук и ног расслабить всё тело. Наши ручки и ножки висят, как у тряпичной куклы, посмотрите на куклу (кукла сидит на стульчике перед детьми).

Итог мастер-класса.

Уважаемые коллеги, мы сегодня с вами вместе продемонстрировали разнообразные методы и приемы, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

В завершение мастер класса я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку). Давайте найдем своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнемся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли на мастер-класс; свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку-то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем спасибо! А я благодарю вас за внимание и работу.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий в коррекционно- развивающей работе с дошкольниками дает положительные результаты: внимание стало более устойчивым, появился интерес к выполнению заданий; повышается речевая активность; развиваются моторные навыки, движения становятся более координированными; формируется правильное речевое дыхание, уровень развития артикуляционного праксиса приближен к возрастной норме; повысился уровень результативности по коррекции звукопроизношения на 85% (по результатам итоговой диагностики); наблюдается динамика в развитии зрительного восприятия и пространственной ориентировки, что повышает эффективность подготовки детей к обучению в школе.

**Библиографический список:**

1. Боровская И. К., Ковалец И. В. Развиваем пространственные представления у детей с особенностями психофизического развития. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

2. Выгоцкая И. Г., Пеллингер Е. Л., Успенская Л. П. Устранение заикания у дошкольников в игре

3. Крупенчук О. И. Пальчиковые игры. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2012.