Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 116 г. Минска»

Методическая разработка

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в коррекционно-развивающей работе учителя-дефектолога»

Разработал:

учитель-дефектолог

Петкевич Наталья Сергеевна

 **Аннотация**

 Методическая разработка представляет собой методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в системе работы учителя - дефектолога с детьми младшего школьного возраста, имеющими нарушения устной и письменной речи.

Данные методические рекомендации адресованы учителям-логопедам, учителям - дефектологам, психологам, учителям начальных классов, родителям детей с речевыми нарушениями.

Забота о человеческом здоровье,

тем более о здоровье ребенка — это не просто комплекс

санитарно-гигиенических норм и правил,

 не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху.

Это, прежде всего забота о гармонической полноте

всех физических и духовных сил,

и венцом этой гармонии является радость творчества.

В. А. Сухомлинский.

**Введение**

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Год от года возрастают учебные нагрузки в школе,  достигая уровня  перегрузок. Стрессы и гиподинамия стали  бичом нашего времени не только для взрослых, но и для детей школьного возраста, начиная уже с начальной школы. В связи с этим в настоящее время все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей.

Тенденция к ухудшению речи детей школьного возраста, снижение уровня коммуникативных умений и навыков (А.Г. Арушанова, О.С. Ушакова, Т.А. Ткаченко, Ю.В.Филлипова, Л.М.Шипицына) - все это определяет необходимость повышения знаний о важности коррекционно-развивающей работы и развития речи детей.

Среди учащихся 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 мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, логоритмику, массаж и самомассаж.

Насущная проблема современной коррекционной педагогики (сохранение физического и психологического здоровья детей с нарушениями речи, нормализация двигательной активности и гиподинамии, коррекция недостатков просодической, эмоциональной стороны речи и успешная социализация детей с дефектами речи)  ставит перед учителем - дефектологом задачи поиска комплексной системы, направленной на коррекцию речевого нарушения, личностного развития ребенка и сохранения его психофизического здоровья.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса. Поэтому для создания условий комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, сохранения и укрепления здоровья, введения здорового образа жизни в деятельность начальной школы, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить эти важнейшие задачи. В полной мере это относится и к работе учителя-дефектолога.

Авторы коррекционных методик значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с речевыми патологиями нарушено *(Л. С. Волкова, В. И. Селиверстов, М. Е. Хватцев,*

*А. Г. Ипполитова, 3. А. Репина, и другие)*.

В связи с этим, весьма актуальным становится вопрос внедрения в практику здоровьесберегающих технологий, т.е. такой организации образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, способствует его укреплению. Новые стимулы, служат для создания благоприятного эмоционального фона, способствуют включению в работу сохранных и активизации нарушенных психических функций.

  **Целью** написания методической разработки является составление методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий в системе работы учителя - дефектолога, способствующих коррекции нарушений речи и вторичных отклонений у детей младшего школьного возраста.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих **задач:**

1.Проанализировать психолого - педагогическую и специальную литературу по данной проблеме;

2.Систематизировать специальные формы, методы и приѐмы здоровьесберегающих технологий, способствующих  коррекции нарушений речи и связанных с ними вторичных отклонений;

3.Разработать методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в системе работы учителя - дефектолога с младшими школьниками.

**Актуальность**

В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий. В связи с этим в настоящее время всё более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей.

Тенденция к ухудшению речи детей, снижение уровня коммуникативных умений и навыков (А. Г. Арушанова, О.С. Ушакова, Т.А. Ткаченко, Ю.В. Филлипова, Л.М. Шипицына) — все это определяет необходимость повышения знаний о важности коррекционно-развивающей работы и развития речи детей. Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди учащихся 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 мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, логоритмику, массаж и самомассаж.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса. Поэтому для создания условий комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, сохранения и укрепления здоровья, введения здорового образа жизни в деятельность начальной школы, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить эти важнейшие задачи. В полной мере это относится и к работе учителя-дефектолога.

***Здоровьесберегающие технологии*** – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Понятие «здоровье» имеет множество определений.

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «***Здоровье***− это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Основываясь на данном определении, выделяют следующие  ***компоненты здоровья:***

***Здоровье физическое*−**это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Отсюда следует, что физическая активность − естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка.

***Здоровье психическое*−**это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Таким образом, психическая активность − потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни.

***Здоровье социальное* −**мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру.

Социальная активность школьника проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, обязательных для учащегося, в стремлении помочь выполнять эти правила своему сверстнику.

***Здоровье нравственное* −**это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

В условиях комплексной информатизации современного учебного процесса для педагогов определены ***функции, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся:***

-обязательное использование данных медицинского осмотра школьников для характеристики здоровья и дифференциации учебного материала на уроках и логопедических занятиях;

-внедрение в учебный процесс гигиенических требований и рекомендаций, предусмотренных санитарными нормами и правилами, касающихся применения современных информационных технологий, с целью профилактики заболеваний, снижения утомляемости школьников на уроках и логопедических занятиях.

Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить результативность коррекционной работы, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей. Качественное развитие, воспитание и обучение детей невозможно без внимания к сохранению и укреплению здоровья.

Авторы коррекционных методик значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с речевыми патологиями нарушено *(Л. С. Волкова, В. И. Селиверстов, М. Е. Хватцев, А. Г. Ипполитова, 3. А. Репина, и другие)*.

В связи с этим, весьма актуальным становится вопрос внедрения в практику здоровьесберегающих технологий, т.е. такой организации образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, способствует его укреплению. Новые стимулы, служат для создания благоприятного эмоционального фона, способствуют включению в работу сохранных и активизации нарушенных психических функций.

**Цель работы:**

оптимизировать процесс коррекции речи и обеспечить оздоровление, поддержание и обогащение здоровья детей.

Для достижения поставленной цели в процессе коррекционно-развивающего обучения выделяются и решаются следующие **задачи:**

Развивать навыки общения, формировать фонетическую сторону речи, обучать связной, грамматически правильной речи.

Создать благоприятный климат и рациональный режим для детей с нарушением речи.

Ознакомить с простыми приемами по сохранению собственного здоровья.

Внедрить и адаптировать технологии к условиям работы с детьми на логопедическом пункте в соответствии с индивидуальными, возрастными особенностями.

Совершенствовать общую, мелкую моторику.

Повышать резерв дыхательной системы.

Привлечь родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.

**Новизна представляемого педагогического опыта.**

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности дефектолога стало перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления учащихся.

Оздоровительные технологии в образовательный процесс должны внедряться в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в комплексной коррекционно-развивающей работе учителя-дефектолога, можно условно разделить на следующие виды:

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, элементы су-джок терапии; гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения, интегрированные занятия.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж).

3. Коррекционные технологии: (Различные виды гимнастик- дыхательная, мимическая, артикуляционная, голосовая, элементы биоэнергопластики; логопедический массаж и самомассаж;фонетическая и логопедическая ритмика; технологии музыкального воздействия, психогимнастики).

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения****−*обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Выделяют следующие **задачи здоровьесберегающих технологий:**

***1. Образовательные***  ***задачи***  направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучения знаниям, методическим умениям и навыкам.

***2. Воспитательные***  ***задачи***направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия.

***3. Оздоровительные*  *задачи***  направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний.

***4. Прикладные задачи***  направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний во время игр, физкультурных занятий.

При проведении логопедических занятий следует учитывать следующие ***принципы здоровьесберегающих технологий***:

принцип «Не навреди!»;

принцип сознательности и активности;

принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;

принцип систематичности и последовательности;

принцип доступности и индивидуализации;

принцип всестороннего и гармонического развития личности;

принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса;

**На логопедических занятиях используются следующие виды гимнастики:**

***1. Артикуляционная гимнастика*** - это выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Цель:

-подготовка к формированию артикуляционных укладов для постановки звуков.

Задачи:

-улучшение кровоснабжения артикуляционных органов и их иннервации (нервную проводимость)

-улучшение подвижности артикуляционных органов;

-укрепление мышечной системы языка, губ, щёк;

-уменьшение спастичности (напряжённость) артикуляционных органов.

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.

Одним из инновационных методов использования гимнастики для языка является биоэнергопластика (с артикуляционной лягушкой и без).

   ***Биоэнергопластика***– сопряжённая работа пальцев и кистей рук и артикуляционного аппарата, где движения рук имитируют движения речевого аппарата.

***Цель***: Усиление перцепции артикуляционных укладов и движений путем развития зрительно-кинестетических ощущений.

   Предложили использовать данную гимнастику – А.В.Ястребова, О.И.Лазаренко. По данным этих авторов движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме.

    По мнению И.В.Курис термин “биоэнергопластика” состоит из двух слов: биоэнергия и пластика. Биоэнергия – это та энергия, которая находится внутри человека. Пластика – плавные, раскрепощённые движения тела и рук.

    Р.Г.Бушлякова в своём пособии «Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой –конспекты индивидуальных занятий по коррекции нарушений произношения» так трактует это понятие. Биоэнергопластика включает три базовых понятия:

БИО-человек как биологический объект,

ЭНЕРГИЯ- сила, необходимая для выполнения определённых действий,

ПЛАСТИКА- связанное пластичностью движение, которое характеризуется непрерывностью, энергетической наполненностью, эмоциональной выразительностью.

**Методика**

Первоначально дети знакомятся с упражнениями для губ, языка или челюсти по классической методике, перед зеркалом. Рука ребёнка в упражнение не " участвует" При этом учитель-дефектолог, демонстрирующий упражнение, сопровождает показ движением кисти одной руки.

Постепенно к артикуляционным движениям подключаются сначала движения одной кисти - ведущей руки. Затем подключается вторая рука.

  Таким образом, ребенок выполняет артикуляционные упражнения и одновременно движениями обеих рук имитирует, повторяет движения артикуляционного аппарата.

 Такого рода гимнастикой, для развития подвижности артикуляционного аппарата, необходимо продолжаться заниматься весь учебный год. При этом важным аспектом является ритмичность и чёткость выполнения упражнений. С этой целью применяются счет, музыка, стихотворные строки.

 По данным исследования Зайцевой И.Ю. биоэнергопластика оптимизирует психологическую базу речи, улучшает моторные возможности ребенка по всем параметрам, способствует коррекции звукопроизношения. Синхронизация работы над речевой и мелкой моторикой вдвое сокращает время занятий, не только не уменьшая, но даже усиливая их результативность.

Отмечается эффективность применения биоэнергопластики у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Биоэнергопластика оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей. Создаёт предпосылки к развитию координации, произвольности поведения, внимания, памяти и других психических процессов.

     Она позволяет быстро убрать зрительную опору – зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям. Это особенно важно, так как в реальной жизни дети не видят свою артикуляцию.

  Проделанная работа рядом авторов, позволяет сделать вывод о целесообразности применения биоэнергопластики для детей с нарушениями речи.

***2. Дыхательная гимнастика.*** Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Выполнение дыхательной гимнастики способствует координации дыхания и артикуляции, что благотворно влияет на развитие речевых возможностей.

**Цель:**Выработка диафрагмального дыхания и длительного речевого выдоха.

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.

 Работа по преодолению нарушений речи носит комплексный характер и включает в себя «постановку» правильного *физиологического и речевого дыхания.* Для этого использую 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. В своей работе использую «Методику развития речевого дыхания у детей с нарушениями речи» Л.И. Беляковой, Н.Н. Гончаровой.

Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

Улучшает дренажную функцию бронхов;

Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

Исправляет резвившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

***3. Пальчиковая гимнастика.***

Способствует овладению навыками мелкой моторики;

Помогает развивать речь ребенка;

Повышает работоспособность коры головного мозга;

Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;

Снимает тревожность;

Пальчиковая гимнастика влияет не просто на развитие речи, но и на ее выразительность, формирование творческих способностей.

Специфика работы учителя-дефектолога в школе предполагает оказание помощи детям с различными нарушениями речи. У большинства из них отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование именно активных методов и приёмов обучения, в основе которых уже заложено здоровьесбережение, является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе учителя-логопеда.

**Цель:** формирование мелкой моторики, подготовка к ручному труду и письму в школе;стимулирование речевого развития,

Проговаривание детьми несложного стихотворного текста одновременно с движением пальцев рук очень полезно.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются 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 »;

- пальчиковый алфавит;

- пальчиковый театр;

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?
1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, развивает мозг ребенка, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.

3. Благодаря пальчиковым играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, он учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.

4. Если ребенок, выполняя упражнения, сопровождает их короткими стихотворными строчками, то его речь становится более четкой, ритмичной, яркой и усиливается контроль за выполнением движений.

5. Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.

6. У детей развиваются творческие способности, воображение, фантазия. Овладев всеми упражнениями, они смогут «рассказывать руками» целые истории.

7. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

8. Пальчиковые игры способствуют улучшению произношения многих звуков.
9. В результате усвоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в свою очередь развивает координацию, подготавливает руку ребенка к письму.

10. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между ребенком и взрослым.

***4.Зрительная гимнастика***

 Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе непосредственно образовательной деятельности, обуславливают необходимость применения *гимнастики для глаз*.

***Цель:*** профилактика нарушений зрения и активизация работы мышц глаз.

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).

**Движение наглядно– дидактического материала** (использование подвижных “мобилей”) позволяет снимать мышечное напряжение глаз, вызывает эмоциональный подъем, формирует направленное сенсомоторное поведение и речевую активность.

**Схема зрительно-двигательных траекторий** (“Бегающие огоньки”, “Солнечные зайчики”) позволяет также снять напряжение и расслабить мышцы глаз. Работа на зрительном тренажёре (по методике Базарного). Каждая траектория изображена своим цветом. По этим траекториям движется глаз ребенка во время выполнения физкультурных минуток.

**Проводится гимнастика для глаз**, предложенная профессором Э. С. Аветисовым и упражнения, рекомендованные московским центром «Школа и здоровье».

   Упражнения с детьми произвожу сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз или стоя.

           Проведём, друзья, сейчас

           Упражнения для глаз.

 Мы снежинку увидали. -

 Со снежинкою играли.

 *Берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд.*

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели*.*

*Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.*

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели.

*Отвести её влево.*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал……

*Поднимать снежинки вверх и опускать вниз.*

*Дети смотрят вверх и вниз.*

Все! На землю улеглись.

*Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол.*

Глазки закрываем,

*Закрыть ладошками глаза.*

Глазки отдыхают.

*Дети складывают снежинки и садятся на стулья.*

***Использование кинезиологических упражнений на логопедических занятиях* *( методика А.Л. Сиратюк)***

**Кинезиология**– наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т. е. путём физической активности. ***Комплексы упражнений включают в себя:***растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, память и внимание, облегчают процесс чтения и письма, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данные методики позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В своей работе применяем такие упражнения как "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос", "Лезгинка", "Замок" и т.д.

**Использование динамических пауз на логопедическом занятии (физминутки)**

  При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятии включаем физкультурные минутки. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

**Цель:**

Способствует повышению речевой активности;

Развивает речевые умения и навыки;

Снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;

Активизирует познавательный интерес;

Улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.

Динамические паузы, которые проводятся в течение всего дня, выполняют следующие функции:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;

2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;

3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию межу собой;

4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества

5. Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их

6.  Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы

7.  Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний

9. Лечебную – способствовать выздоровлению.

**Виды физминуток**:

1.Оздоровительно- гигиенические физкультминутки.

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

2.Танцевальные физкультминутки.

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3.Физкультурно-спортивные физкультминутки.

  Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4.Подражательные физкультминутки.

 Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5.Двигательно-речевые физкультминутки.

 Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

**Релаксация и психогимнастика на логопедических занятиях**

     Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство.  Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий провожу *мышечную релаксацию.*

       Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата с помощью специально подобранных техник. Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц.

На логопедических занятиях использую 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.

   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.

 **Порхание бабочки.**

      Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением её крыльев. Они легки и грациозны.

      Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно двигаются вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

      А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните ещё раз его аромат…. И откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

 **Минуты тишины**.

    Дети по своей природе эмоциональны, подвижны, непоседливы. Поэтому очень важно воспитывать у них умение сдерживать свои желания и порывы. Для читающих детей взрослый выставляет карточку со словом «тишина» и ожидает выполнения написанного призыва. Тихим голосом, доходящим до шепота, взрослый обращает внимание детей на правильную позу, на дыхание с закрытым ртом, на положение рук, ног. Дети тихо сидят одну минуту. Можно предложить им в это время прислушаться к звукам, доносящимся с улицы. Дети обычно бывают удивлены тому обилию звуков, которые они слышат во время «минуты тишины» и на которые они не обращали внимания в обстановке городского шума. «Минуты тишины» являются не только физическим отдыхом для нервной системы, но и хорошей гимнастикой волевых центров.

**Массаж и самомасс**а**ж на логопедических занятиях**

***Цель***логопедического массажа при устранении дизартрии является устранение патологической симптоматики в периферическом отделе речевого аппарата.

  В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи.

 Основными **задачами**логопедического массажа при коррекции произносительной стороны речи при дизартрии является:

– нормализация мышечного тонуса, преодоление гипо-, гипертонуса в мимической и артикуляционной мускулатуре;

– устранение патологической симптоматики такой, как гиперкинезы, синкинезии, девиация и др.;

– стимуляция положительных кинестезии;

– улучшение качеств артикуляционных движений (точность, объём, переключаемость и др.);

– увеличение силы мышечных сокращений;

– активизация тонких дифференцированных движений органов артикуляции, необходимых для коррекции звукопроизношения.

***Самомассаж***— это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией. Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

***Целью*** логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. В отличие от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме этого самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях учреждения образования.

При спастичности проводится работа:

- по расслаблению мышц артикуляционного аппарата, выработка контроля над положением рта, развитие артикуляционных движений

- развитие ощущений артикуляционных движений и артикуляционного праксиса.

Работа по расслаблению мышц артикуляционного аппарата начинается с общего мышечного расслабления, расслабления шейной, грудной мускулатуры, мышц рук. Затем проводится расслабляющий массаж мышц лица. Движения начинаются с середины лба по направлению к вискам. Они производятся легкими поглаживающими равномерными движениями кончиками пальцев в медленном темпе.

Затем расслабление мышц губ, а при низком тонусе -после укрепляющего массажа губ, приступают к тренировке мышц языка.

**Логоритмические игры и упражнения на логопедических занятиях**

Это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания.

**Цель логоритмики:** коррекция и профилактика имеющихся отклонений в речевом развитии ребенка посредством сочетания слова, музыки и движения.

**Задачи:**

закрепить двигательные навыки и умения;

развивать речевую моторику для формирования артикуляционной базы звуков, темпа и ритма речи;

развивать способность ориентироваться в пространстве;

работа над четкими координированными движениями во взаимосвязи с речью;

развивать фонематический слух и слуховое внимание.

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

      В занятия 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.

  Итак, на коррекционных занятиях с элементами логоритмики мы используем следующие моменты:

-дыхательная гимнастика

-пальчиковая гимнастика

-артикуляционная гимнастика

-массаж и самомассаж

-движения под музыку

-слушание музыки

-использование игровых ситуаций и драматизации

-физкультминутки

    Такие приёмы не создают стрессовые ситуации в процессе обучения школьников и не приносят ущерба здоровью. Дети без напряжения и с интересом выполняют данные задания.

**Фонетическая ритмика**— это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков).

  Работа по фонетической ритмике направлена на:

нормализацию речевого дыхания и связанной с ним слитностью речи;

формирование умений изменять силу и высоту голоса, сохраняя нормальный тембр без грубых отклонений от нормы;

правильное воспроизведение звуков и их сочетаний изолированно, в слогах и словосочетаниях, словах, фразах;

воспроизведение речевого материала в заданном темпе;

восприятие, различение и воспроизведение различных ритмов;

умение выражать свои эмоции разнообразными интонационными средствами.

Автор технологии речедвигательной ритмики — Мухина Алла Яковлевна - доцент дефектологического факультета Московского Государственного Гуманитарного Университета им. Шолохова. Автор книги "Речедвигательная ритмика" 2008г.

**Результативность**

Здоровьесберегающие технологии помогают в комплексном, поэтапном устранении речевых нарушений. Проводимая мной работа показывает, что ***использование здоровьесберегающих технологий на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:***

Способствует повышению речевой активности;

Развивает речевые умения и навыки (пополнение словарного запаса, формирование грамматического строя, восполнение пробелов в развитии звуковой стороны речи, формирование связной речи);

Снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;

Активизирует познавательный интерес;

Улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.

 Анализ проведённого мониторинга и диагностики для составления речевых профилей учащихся показал следующие результаты:

У детей, занимающихся на коррекционных занятиях с систематическим применением здоровьесберегающих технологий, повысилось качество знаний и уровень обученности. Если в 2018-2019 году программу усвоило 52% детей, то в 2019-2020 – 80%, увеличилось количество детей с положительной динамикой до 85%.

Учителя начальной школы отметили, что на уроках литературного чтения и окружающего мира дети начали свободнее пользоваться монологической речью: способны рассказать о пережитых событиях, пересказывать содержание сказки, рассказа, описывать окружающие предметы, некоторые явления окружающей действительности.

Итоговый мониторинг показал, что у детей нормализовалось звукопроизношение, наблюдается обогащение словаря, развитие грамматического строя речи, улучшения наблюдаются и в развитии связно и выразительно передавать содержание художественного произведения.

Анализ позволил выявить сильные стороны технологий здоровьесбережения:  **использование здоровьесберегающих технологий и нетрадиционных методов, средств и приёмов позволило улучшить не только речь учащихся, но и их здоровье, в чём и состояла цель проекта.**

Я считаю, что моя деятельность была продуктивной и способствовала повышению качества образования в школе. Использование новых инновационных технологий, методов и способов повысило качество моей работы. Доля детей, выпущенных с нормой речи и значительным улучшением речевого развития увеличилась.

 **Занятия с логопедом помогли учащимся овладеть ключевыми компетенциями и способствовали достижению успеха.**

 Личностный рост учащихся в овладении практическими умениями и навыками просматривается и через детские портфолио. Данная форма работы позволила родителям иметь возможность непосредственно участвовать в образовательном процессе.

 За время работы над проектом расширился круг заинтересованных и активных участников образовательного процесса: родителей, педагогов школы.

 Несмотря на то, что  дети закончили обучение и отчислены, я продолжаю за ними наблюдать, потому что коррекция речевых расстройств, требует более длительного времени. Я слежу за их успехами, за положительными изменениями в усвоении образовательных программ.

Участие в проекте помогло всем ученикам, занимающимся с логопедом, успешно освоить не только коррекционную программу, но и общеобразовательную. Все дети успешно перешли в следующий класс и с удовольствием продолжают обучение в нашей школе.

 Подводя итог, хочется сказать, что здоровьесберегающие технологии

должны использоваться как в урочной, так и во внеурочной деятельности, с целью сохранения здоровья учащихся.

**ВЫВОДЫ**

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологии в развивающей, логопедической деятельности способствует личностному, интеллектуальному и речевому развитию школьника. Мы понимаем, что у каждого ребенка с его особенным внутренним миром, своей внутренней жизнью должно быть счастливое детство. Создать условия для этого, помочь ему найти себя, ощутить радость открытия своего «я» - наша главная миссия.

 Применение системы методов педагогики оздоровления, сотрудничество специалистов позволило обеспечить полноценное развитие ребенка, реализовать поставленные задачи. Благодаря комплексному подходу коллектив педагогов стал лучше понимать проблемы учащихся, имеющих речевые нарушения. В результате проведенной работы у детей исчезло чувство неполноценности, сформировалась уверенность в умении реализовать намеченные цели, появился самоконтроль, что так необходимо для правильной, чистой, грамматически оформленной, выразительной речи.

  Правильно организованная предметно - развивающая среда способствовала личностному, интеллектуальному и речевому развитию учащихся.Тесное взаимодействие педагогов на основе хорошо продуманной и налаженной сети интегрированных связей, качественной комплексной диагностики помогло осуществить оптимальный выбор методов, адекватных структуре дефекта, возрасту ребенка, чем достигается высокая эффективность и стабильность результатов.

    Результат диагностических данных позволяет сделать вывод, что использование инновационных и здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи, т.к.:

-Способствует повышению речевой активности;

-Снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;

-Активизирует познавательный интерес;

-Улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой;

-Помогает создавать психофизиологический комфорт детям во время занятий, предусматривающий “ситуацию уверенности” их в своих силах, помогает организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

 Использованные технологии работы можно отнести к числу эффективных средств коррекции, помогающих достичь максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей школьного возраста, т.к. была достигнута стабильная посещаемость в течение коррекционного периода.

Таким образом, терапевтические возможности здоровьесберегающих технологий создают условия для развития речи детей. Позитивное воздействие на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающие технологии достигнуто благодаря системному и последовательному использованию здоровьесберегающих технологий в коррекционно- образовательном процессе, преемственности в деятельности всех специалистов школьного учреждения.

**Список использованной литературы**

1.Анисимова Г.И. «Логопедическая ритмика» в 3-х ч., Ярославль 2007г

2.Анищенкова Е.С. «Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников»,-М.2007г
3.Егоров В. «Расскажи стихи руками»,- М.,1992г.
4.Лопухина И.С. «Логопедия 550 занимательных игр и упражнений для развития речи»,-М.1996.

5. Куликовская Т.А. «Артикуляционная гимнастика в считалках, - М.2013.

6.Крупенчук О.И., Воробьёва Т.А. «Логопедические упражнения-артикуляционная гимнастика», СПб, 2012г.

7. Нищева Н.В. «Весёлая артикуляционная гимнастика», - С.Пб,2009.

8. Новиковская О. «Весёлая зарядка для язычка», СПб,2009г.

9. Рычкова Н.А. «Логопедическая ритмика», -М.,1998.

10. Созонова Н., Куцина Е. «Стихи для закрепления звуков», Екатеринбург ,2009.

11. Узорова О.В., Нефедова «Игры с пальчиками», - М.2004.

12. Щербакова Т.Н. «Игры с пальчиками», -М.1998г.