**Тема: «Эффективные средства, формы и инновационные методы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно-развивающей работе школьного учителя-логопеда»**

*«Здоровье — это еще не все, но все остальное без здоровья — ничто… »*

*Сократ*

В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей младшего школьного возраста. В связи с этим в настоящее время все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей.

Что же такое здоровьесберегающие технологии? Существует множество определений этого понятия. Ряд исследователей, работающих в этой области, дают следующее определение здоровьесберегающей образовательной технологии: **это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.**

В.Д.Сонькина выделяет следующие составляющие здоровьесберегающей образовательной технологии:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Целью применения здоровьесберегающих технологий в логопедической работе является – оптимизация процесса коррекции речи, поддержание и укрепление здоровья детей.

Современные здоровьесберегающие технологии условно подразделяют на 3 подгруппы:

**- технологии сохранения и стимулирования здоровья;**

**- технологии обучения здоровому образу жизни;**

**- коррекционно-развивающие технологии.**

1. **К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся:**

**1.1*.*Артикуляционная гимнастика***–*это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. **Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.**

***Регулярное выполнение поможет:***

- улучшить кровоснабжение, подвижность артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);

- укрепит мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшит спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

**1.2.Телесноориетированные техники:**

**растяжки** – чередование напряжения и расслабления в различных частях тела, нормализуют гипертонус и гипотонус мышц;

**упражнения для релаксации** – способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом;

**биоэнергоплатика** – Суть метода биоэнергопластики заключается в том, что ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляется движение кисти. Это оказывает благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Синхронизация работы над речевой и мелкой моторикой значительно сокращает время занятий, усиливает их результативность. Она позволяет быстро убрать зрительную опору – зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям. Это особенно важно, потому что в реальной жизни дети не видят свою артикуляцию. Поза пальцев рук в данной гимнастике указывает на положение языка при выполнении артикуляционного упражнения.

* **1.3.Дыхательная гимнастика***.* Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. На занятиях я широко использую игры и упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, формирование длительного, направленного выдоха. Можно использовать следующие игровые приёмы дыхательной гимнастики: "оживи картинку", "волшебный пузырёк", игрушки-вертушки, мыльные пузыри и т.д

**1*.*4. Гимнастика для глаз.**Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Кроме того, гимнастика для глаз является средством профилактики нарушений зрения.

**1.5. Пальчиковая гимнастика и развитие мелкой моторики**.

 Развитие мелкой моторики осуществляю как в системе коррекционно-развивающих занятий, так и в виде рекомендаций родителям и учителям. Развитие мелкой моторики является неотъемлемой частью каждого занятия и по возможности должно предшествовать речевой активности детей.

Пальчиковая гимнастика позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

**1.6. Применение динамических пауз, физминуток**.

Интересно отметить, что для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях. Динамические игры и паузы хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм.

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

4.Подражательные физкультминутки

5.Двигательно-речевые физкультминутки

**2.Технологии обучения здоровому образу жизни.**

 Прежде всего, это обучение детей различным видам логопедических массажей и самомассажей.

**2.1. Логопедический массаж** – это часть комплексной медико-психолого-педагогической работы, направленной на коррекцию различных речевых расстройств. При некоторых формах речевой патологии (например, при дизартрии) массаж является необходимым условием эффективности логопедического воздействия. Наряду с массажем, который проводится логопедом, можно обучить ребенка самомассажу.

**2.2.Самомассаж**– это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажем. Самомассаж органов артикуляции **активизирует кровообращение** в области губ и языка. Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Эффективен и ручной самомассаж пальцев, массаж орехами, карандашами, су-джок шариками. Чаще всего эта работа осуществляется  перед выполнением заданий, связанных с письмом, рисованием в течение 1 минуты. При стимуляция рецепторов в мышцах возникают импульсы, которые достигают коры головного мозга, тонизируют ЦНС в результате чего повышается регулирующая роль в ЦНС в отношении работы всех систем и органов.

**2.3.Су-Джок терапия** оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому пальцы необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, металлические колечки, колючие кольца).

**2.4.Аурикулотерапия**– это система лечебного воздействия на точки ушной раковины. Воздействие осуществляется путём массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до лёгкого покраснения и появления чувства тепла. На ушных раковинах много биологически активных точек. Их массаж быстро мобилизует силы организма.

**2.5. Игротерапия** - - это воздействие на детей с использованием игр. Игра имеет сильное влияние на развитие личности ребенка, способствует развитию общения, коммуникации, созданию близких отношений, повышает самооценку. В игре формируется произвольное поведение ребенка, его социализация.

 3. **К коррекционно-развивающим технологиям относятся:**

**3.1.Психогимнастика** это курс специальных упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). На занятиях дети обучаются азбуке выражения эмоций выразительными движениями. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения. Для детей  подбираются достаточно простые мимические и пантомимические упражнения, задания, направленные на развитие коммуникативных способностей, памяти, внимания, на выражение отдельных качеств и эмоций.

**3.2.Хромотерапия**

Хромотерапия — наука, изучающая свойства цвета. Цвету издавна присвоено особое значение, оказывающее благотворное или отрицательное действие на человека.

Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

**3.3.Песочная терапия**

Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. (Песок можно заменить манкой)

Методы песочной терапии наиболее эффективны в коррекции страхов, тревожности, замкнутости, агрессии, гиперактивности.

Основной принцип игр на песке — это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищенно и может проявить творческую активность.

**3.4 Кинезитерапия. Кинезиоологические упражнения**– это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. С этой целью в работе с детьми используется комплекс кинезиологических упражнений: «Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос», «Зайчик – колечко- цепочка», «Зайчик – коза» и т.д. Эти упражнения также направлены на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

**3.5 Ароматерапия** – лечение, воздействие с помощью эфирных масел. Запахи способны управлять настроением и работоспособностью. Они вызывают у людей те или иные бессознательные желания, а потому могут не только влиять на нашу жизнь в целом, но и руководить нашим поведением - через подсознание. Японские ученые выяснили, что количество ошибок на письме уменьшается при насыщении воздуха запахами лаванды – на 20%, жасмина - на 25%, лимона -на 50%.  Масло ромашки, лаванды и мандарина оказывают успокаивающее воздействие. Масло розмарина - улучшает память; эвкалипта - устраняет повышенную утомляемость, сонливость; шалфея, лаванды, чайного дерева – повышают интеллектуальную работоспособность детей, активизируют процессы восприятия и запоминания, помогают быстро «переключиться» с одного предмета на другой.

Оборудование – это аромалампа, 3-5 капель эфирного масла на чашу наполненную водой, свеча в аромалампе, нагревающая воду в чаше и способствующая испарению масла с ее поверхности,. либо аромамедальоны (можно использовать упаковку от киндер-сюрпризов). При применении эфирных масел помните об определенных противопоказаниях, внимательно читайте аннотации к препаратам.

Практика показывает, что применение всех перечисленных здоровьесберегающих технологий неизменно приводит к повышению эффективности образовательной, развивающей работы, сохранению и развитию физического и психического здоровья ребенка.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий 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.

**Литературные источники и Интернет-ресурсы:**

 1. Т.В. Буденная. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Спб, 2001 г.

 2. Е.В. Зубович, Н.П. Мещерякова, С.В. Леонтьева. Коррекция стертой формы дизартрии. Саратов, 2008 г.

 3. Е.Л. Набойкина. Сказки и игры с «особым» ребенком. Спб,2006 г

 4. М.Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. М., 2004 г.

5. www.logoburg.com 10. festival.1september.ru 11. forum.aspu.ru