Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №11

общеразвивающего вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

Статья на тему:

**«Наработки по эффективному применению здоровьесберегающих технологий»**

Разработчик:

Учитель-логопед

Микулич М.П

Санкт-Петербург

2023

**Наработки по эффективному применению здоровьесберегающих технологий**

В настоящее время использование здоровьесберегающих технологий в практике работы учителя­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ – логопеда становится весьма актуальным.

Сохранение и укрепление здоровья детей и в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач, стоящих перед учителем – логопедом.

Здоровьесберегающие технологии помогают достичь максимальных успехов не только в коррекции речевых нарушений, но и в общем оздоровлении детей.

Используя, эти методы, занятия более интересны и разнообразны.

На логопедических занятиях я использую как традиционные так и нетрадиционные приёмы здоровьесберегающих технологий, среди которых:  
 – Артикуляционная гимнастика

– Массаж и самомассаж

– Дыхательная гимнастика

– Су – Джок терапия

– Кинезеологические упражнения

– Фонетическая ритмика

– Логосказка, логопедический массаж

– Пальчиковые игры

– Зрительная гимнастика

**Артикуляционная гимнастика**

Неотъемлемая часть логопедической работы - артикуляционная гимнастика.

Регулярно выполняя артикуляционные упражнения мы, прежде всего, разрабатываем подвижность органов артикуляции, укрепляем её мышечную систему, улучшаем кровоснабжение и нервную проводимость артикуляционных органов.

Занятия артикуляционной гимнастикой позволят выработать правильную, четкую и красивую речь. Гимнастику следует проводить по 7-10 минут ежедневно. Необходимо выполнять контроль за развитием и совершенствованием основных движений. Обращать внимание на точность, правильность и качество выполнения, а также следить за техникой выполнения движений (переключаемостью с одного движения на другое, симметричностью, устойчивостью). Для каждой группы звуков разработаны специфические комплексы.

Для эффективности выполнения артикуляционных упражнений необходимо использовать различные нестандартные методы. Один из них - **биоэнергопластика**. Слово «биоэнергопластика» состоит из нескольких понятий. Био – это человек, энергия – сила, а пластика – это плавные движения тела, рук. В логопедической работе соединяют элементы биоэнергопластики с артикуляционными упражнениями, что активизирует распределение биоэнергии в организме. (Работающая ладонь усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка). Движениями рук, как бы показывают, в каком положении находится язык, что он выполняет.

Вот несколько таких упражнений.

Часики – ладони соединяем вместе в направление вперёд, производя ими движется под счет влево - вправо.

Чашечка - пальцы прижаты друг к другу, ладонь вогнута в виде чашечки.

Качели – пальцы сомкнуты, ладонь движется вверх-вниз. Горка - пальцы прижаты друг к другу, ладонь направляем вниз









**Кинезиологические упражнения**

Ещё один метод здоровьесберегающей технологии, который используют в логопедической практике – **кинезиология.**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение, наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Наука эта существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Для сохранения своей молодости и красоты Клеопатра использовала кинезиологические упражнения.

Основателями же этого метода являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Применение данной методики позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. В ходе систематических занятий кинезиологическими упражнениями ребёнок справляется с явлениями дислексии, происходит развитие межполушарных связей, улучшается интегративная функция мозга. И, что не маловажно, занятие кинезиологическими упражнениями вызывает у детей положительные эмоции.

Кинезеологические упражнения можно разделить на группы:

* упражнения на развитие тонкой моторики кистей рук, координации движений, графических навыков и пространственной ориентации;
* упражнения на развитие различных видов восприятия внимания и памяти;
* дыхательно-координационные упражнения;
* упражнения для профилактики нарушения зрения;
* упражнения, формирующие различные виды мыслительных операций.

**Примеры кинезиологических упражнений**

**«Колечко»** Соединять в кольцо большой палец и поочерёдно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Сначала выполнять каждой рукой отдельно, затем усложняем и выполняем обеими руками одновременно. Это упражнение можно использовать для автоматизации звуков.

**«Кулак-ладонь»** Ребёнок кладёт руки перед собой. Одна рука выпрямлена, другая сжата в кулак.

**«Заяц-кулак»** Ребёнок кладёт руки перед собой. На одной руке выпрямлены указательный и средний пальцы, остальные сжаты в кулак (это заяц). Другая рука сжата в кулак.

**«Кольцо-Заяц»** Ребёнок кладёт руки перед собой. Одной рукой соединяет указательный и большой палец в кольцо. На другой руке выпрямлены указательный и средний пальцы, остальные сжаты в кулак (это заяц).





Нейроупражнения используем при автоматизации звука «ш» в словах. Даём ребёнку инструкцию, если он называет картинку в единственном числе, то берёт одно яблочко красного цвета левой рукой, если называет картинку во множественном числе, то берёт яблочко зелёного цвета правой рукой.





**Зрительная гимнастика**

**Зрительная гимнастика** относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, массажем, динамическими паузами.

Гимнастику для глаз проводят, чтобы сформировать у детей необходимость заботы о своем здоровье, о важности зрения.

Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, гимнастика проводится в игровой форме, так дети лучше проявляют активность.

Необходимо проводить зрительную гимнастику в сочетании с движением. Такое сочетание помогает закрепить простейшие понятия: «право», «лево», «поворот», «разворот» и т.д.

Начинают выполнение гимнастики с простых движений глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз. Постепенно усложняют, используя при выполнении стихотворный текст.

Зрительная гимнастика бывает нескольких видов: с предметами (На карточках изображения силуэтов предметов, букв, слогов, геометрических фигур) Дети должны найти картинки- ответы на загадку или изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; без предметов, дети просто выполняют словесные указания; с использованием ИКТ; с использованием изображений фигур или линий разных цветов.

Детям интересна гимнастика для глаз, с использованием предметов или задания в стихотворной форме, с использованием мультимедийных средств.

Можно провести вот такие упражнения:

# Медвежонок

Медвежонок потянулся (Движения глазами вверх) Раз - направо посмотрел (Направо)

Два - налево посмотрел. (Налево)

Лапы в стороны развел, (Смотрят вдаль и разводят руками) Меда видно не нашел. (Закрыть глаза)

(А. Гриднева)

**Фонетическая ритмика**

Ещё одним эффективным приёмом в работе логопеда над произносительной стороной речи выступает фонетическая ритмика или речевая ритмика.

**Фонетическая ритмика** – это специальные упражнения, в которых проговаривание речевого материала сопровождается движениями.

Занятия фонетической ритмикой обязательно включают в себя упражнениями по развитию речевого дыхания, силы голоса, темпа речи. Тело ребёнка располагают определенным образом, и звук формируется правильно, резонирует и приобретает полётность.

На логопедических занятиях используются рекомендации Н.Ю.Костылевой.

Регулярное проведение речевых занятий с использованием игровых упражнений на основе фонетической ритмики показало, что:  
  
- у детей активнее развивается общая, мелкая, артикуляционная моторика и координация движений;  
- улучшается фонематический слух;  
- нормализуется речевое дыхание;  
- формируется умение изменять силу и высоту голоса;  
- улучшается ритмико - интонационная сторона речи;  
- уточняется артикуляция имеющихся звуков, вызываются по подражанию некоторые из отсутствующих звуков, создаётся база для успешной постановки звуков, быстрее и успешнее протекает процесс автоматизации звуков;  
- повышается речевая активность детей.



**Логосказка**

Логосказка – это метод направленный на коррекцию речевых нарушений, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья, он позволяет в рамках сказки решать обучающие, коррекционные, воспитательные задачи. Как здоровьесберегающий метод он появился в середине 20-го века. Но ещё наши прабабушки рассказывали сказки для поучения и вразумления внуков. При «погружении» в сказку важно выполнять несложные требования: сюжет сказки обязательно должен быть интересным, вызвать эмоциональный отклик у детей, использовать нужно доступные для детей языковые средства, использовать простые, хорошо знакомые ребенку сказки («Репка», «Курочка Ряба», «Три медведя», «Теремок»), работать не со всей сказкой, а с элементами сюжета. Очень широкое распространение получил этот метод после того, как в 1997 году, в Санкт-Петербурге доктором психологических наук Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой создан институт сказкотерапии, разработаны авторские программы и практическое руководство по креативной терапии.

***Логосказка*** - это целостный педагогический процесс, способствующий развитию всех сторон речи, воспитанию нравственных качеств, а также активизации психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения). Логопедические сказки – это такие сказки, которые оказывают существенную помощь в работе с детьми, испытывающими трудности в речевом развитии.

При слушании и чтении сказок происходит интериоризация вербально-знаковых форм сказок; при пересказе, драматизации — становление речевой культуры; развиваются основные языковые функции - экспрессивная (вербально-образный компонент речи) и коммуникативная (способность к общению, пониманию, диалогу);развивающее - терапевтическую, поскольку имеет психотерапевтический эффект.

Работа над театрализацией сказки способствует развитию и коррекции всех психических познавательных процессов. Заучивание слов сказки способствует развитию памяти, расширению словарного запаса, автоматизации звукопроизношения, развитию просодической стороны речи, ее выразительности. Работа над смысловым содержанием пословиц и поговорок развивает логику, учит правильно оценивать ситуацию.





**Су-Джок терапия**

В переводе с корейского языка су – кисть, джок – стопа. **Су - Джок терапия** – это одно из достижений восточной медицины. Основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоравления. Разработчиком су-джок терапии считают южно-корейского профессора Пак Чже Ву. Этот метод широко используется в педагогической и логопедической практике.

Су Джок–терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки и активизирует защитные силы организма. Метод направлен на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

На кистях рук имеются точки, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга. Области коры головного мозга, отвечающие за движения органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены рядом. Поэтому су-джок терапия может быть направлена на воздействие на зоны коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений.

Су-джок – массажеры применяют в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции речи. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики.



**Пальчиковые игры**

Пальчиковая гимнастика позволяет развить чувственную сферу (осязание), что благоприятно сказывается на ознакомлении детей с такими свойствами окружающих объектов, как величина, форма, фактура. Развитие свободных, согласованных, точных, дифференцированных и скоординированных движений пальцев рук позволяет эффективно овладеть рисуночными, лепными, аппликационными умениями, письмом и самообслуживанием (шнурование, застёгивание). Высокий уровень развития мелкой моторики пальцев рук оказывает колоссальное влияние на развитие речи детей, овладение способами коммуникации, совершенствование их интеллектуальных и творческих способностей. С помощью пальчиковых игр ребенок получает разнообразные зрительные, слуховые и тактильные впечатления, у него развивается внимательность, способность сосредотачиваться и переключаться, умение концентрировать свое внимание и правильно его распределять, совершенствуются умения соотнести то, что он видит и слышит с траекторией движения его руки. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая на только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма. Применение пальчиковых игр повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Пальчиковые игры – великолепный универсальный, дидактический и развивающий мелкую моторику материал. Раннее развитие пальцевой мелкой моторики положительно сказывается на становлении речи детей, необходимо при рисовании, игровой и бытовой деятельности. Одними пальчиковыми играми нельзя достичь желаемых результатов – это только средство развития мелкой моторики и речи. Пальчиковые игры хорошие помощники для того, чтобы развить координацию. Систематические занятия, требующие тонких движений пальцев, повышают работоспособность головного мозга, давая мощный толчок к познавательной и творческой активности ребёнка.









**Дыхательная гимнастика**

Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит» - это слова Александры Николаевны Стрельниковой.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – **дыхательная гимнастика**.

Для укрепления и развития мышц органов дыхания**,** профилактики заболеваний верхних дыхательных путей необходимо учить детей правильному дыханию. (Дыхательные мышцы у детей ещё слабые, а просвет полости носа и гортани узкий)

**Дыхательная гимнастика** оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

улучшает обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

* активизирует нервную регуляцию со стороны центральной нервной системы;
* повышает дренажную функцию бронхов;
* восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
* способствует рассасыванию воспалительных образований;
* активизирует крово - и лимфоснабжения;
* улучшает функции сердечнососудистой системы;
* повышает общую сопротивляемость организма.

Правильное дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Для того чтобы произнести разные по длине отрезки, необходимо сформировать у ребёнка правильное речевое дыхание с постепенным, удлинённым выдохом. С помощью дыхательной гимнастики мы вырабатываем диафрагмальное дыхание (этот тип дыхания считается наиболее правильным), а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

В своей симптоматике многие речевые нарушения имеет неправильное физиологическое речевое дыхание. Комплексная работа по преодолению нарушений речи заключается в постановке правильного физиологического и речевого дыхания. Для этой цели используются дыхательные упражнения, направленные на выработку носового дыхания, на развитие ротового выдоха, навыка дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент речи.

Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с 4-5 лет.

На каждое занятие включается несколько упражнений. Продолжительность - 3-5 минут с перерывами на отдых. По мере овладения упражнениями, добавляются новые.

На первом этапе мы формируем у ребёнка ротовой выдох, работаем над его силой и плавностью. Затем, учим ребенка удлинять время выдоха и экономно расходовать воздух. А также развиваем у ребенка умение производить воздушную струю в нужном направлении.

Рассмотрим правильный ротовой выдох:

делаем вдох через нос - «набираем полную грудь воздуха»;

выдыхаем плавно, без толчков, не надувая щёк (для этого можно улыбнуться);

во время выдоха воздух выходит только через рот (если происходит выдыхает через нос, можно слегка зажать ноздри);

дыхательная гимнастика с детьми проводится в форме игры, при этом нужно следить за правильностью выполнения выдоха.



**Логопедический массаж**

Массаж в логопедической практике используется при коррекции различных нарушений: дизартрии, ринолалии, афазии, заикания, алалии. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи. Теоретическое обоснование необходимости логопедического массажа в комплексной коррекционной работе встречается в работах О.В. Правдиной, К.А. Семеновой, Е.М. Мастюковой, М.Б. Эйдиновой. В последние годы появились публикации, посвященные описанию приемов логопедического массажа, но в логопедическую практику внедряются приемы пока недостаточно. Вместе с тем целесообразность логопедического массажа признают все специалисты, занимающиеся с такими тяжелыми речевыми нарушениями речи как дизартрия, ринолалия, заикание и др.

Дифференцируются приемы логопедического массажа в зависимости от патологической симптоматики в мышечной системе при речевых нарушениях.

Отдельно рассмотрим логомассаж в коррекции дизартрических нарушениях.

Целью логопедического массажа при устранении дизартрии является устранение патологической симптоматики в периферическом отделе речевого аппарата. Основными задачами логопедического массажа при коррекции произносительной стороны речи при дизартрии является: 4 – 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.

**Заключение**

Таким образом, использование приёмов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях повышается обучаемость, улучшается внимание, восприятие, повышается речевая активность, формируется правильное речевое дыхание и артикуляционный праксис, развивается общая и мелкая моторика, происходит коррекция психических процессов.

Здоровьесберегающие технологии помогают сохранить детям здоровье, поддерживать их позитивное и эмоциональное состояние, способствуют физическому развитию ребёнка.

**Список используемой литературы:**

Ахутина Т.В. «Здоровьесберегающие технологии обучения ориентированный подход школа здоровья» 2000, 7№2

Лурия А.Р. Цветкова Л.С. «Нейропсихология и проблемы обучения»

«Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике» Просвещение Республиканский информационно-методический центр Полушина Е.А 2017