  Организация работы по здоровьесберегающим технологиям

в ДО условиях реализации ФГОС

С.В.Никулина, учитель – логопед  
 филиала №1 «Чубурашка»  
 МДОУ детский сад «Родничок» села Турочак

«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел то,   
 во всяком случае поддерживать его высокий уровень   
 здоровья вполне возможно»  
 Академик Н.М.Амосов

Концепция Федеральных государственных требований (ФГОС) предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья [1].

В детском саду постоянно осваивается комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» [2]

В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. Здоровьесберегающие технологии влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье. Поэтому одна из главнейших задач логопедической работы - создание такой коррекционно - образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и “приумножала” его.[3]

Для сохранения физического и психического здоровья ребенка считаю необходимой рациональную организацию коррекционно-логопедической работы с детьми в условиях Логопункта ДОУ. Это, прежде всего, организация динамических пауз на занятиях, чередование различных по степени сложности упражнений, соответствие учебных пособий и оборудования гигиеническим нормам и требованиям.

Как правило, дети с нарушением речи имеют слабое нервно-психическое и физическое здоровье, поэтому в ходе коррекционно-логопедических занятий считаю обязательным проведение упражнений по развитию функциональных и адаптационных возможностей организма, которыми являются: артикуляционная гимнастика, игры на развитие дыхания, пальчиковые игры, речедвигательные игры, упражнения на релаксацию, игры на развитие мелкой моторики с использованием природного материала и круп, су-джок терапия, элементы психогимнастики, логопедический самомассаж, массаж биологически активных зон, сказкотерапия, песочная терапия, биоэнергопластика.

На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии оптимизируют процесс коррекции речи детей, позволяют интереснее и разнообразнее организовывать логопедические занятия.  
 Произнесение звуков - это результат координированной работы всего организма, а не только артикуляционных органов.

Артикуляционная гимнастика является неотъемлемой частью логопедических занятий. 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 артикуляционных органов и их иннервацию; улучшить подвижность артикуляционных органов; укрепить мышечную систему языка, губ, щёк; уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания), и укрепление здоровья детей с речевой патологией; ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха.  
 Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Использование данного метода ускорит исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Выполнение артикуляционных упражнений и ритмических движений кистью и пальцами приведёт к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, будет способствовать улучшению артикуляционной моторики, а значит и улучшению звукопроизношения.

Обязательным компонентом работы с детьми логопатами, является зрительная гимнастика, которая проводиться несколько раз в течение дня по 3-5 минут. Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства. Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия, помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение. Продуманный отдых в 2-3 минутки способствует развитию общей моторики и речи детей, может плавно подвести их к следующему элементу или этапу занятия.  
 Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук напрямую влияет на развитие речи. Именно поэтому пальчиковая гимнастика должна занимает прочное место в наших занятиях с детьми. У детей с задержкой речевого развития наблюдается плохая координация мелкой моторики пальцев рук. И как следствие – может развиться дисграфия (нарушение письма). Развитие движения пальцев как бы подготовит платформу для дальнейшего развития речи. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.  
 Су-Джок терапия – стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Прокатывание шарика - “ежика” с одновременным проговариванием рифмованных текстов помогает нормализовать мышечный тонус, стимулировать речевые области в коре головного мозга, скорректировать речевые нарушения.

Самомассаж представляет собой упражнения, при которых необходимо выполнять движения руками или массаж языка при помощи губ и зубов. Это действия, которые ребенок делает самостоятельно. Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.  
 Через сказкотерапию ребенок может понять законы мира, в котором он родился и живет. Задача логопеда состоит в том, чтобы так окружить ребёнка игрой, чтобы он и не заметил, что на самом деле занят тяжелой работой – исправлением недостатков речи.

Песочная терапия позитивно влияет на эмоциональное состояние, является прекрасным средством для развития ребенка. Эти незатейливые упражнение обладают колоссальным значением для развития психики ребенка, для развития тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, учат ребенка прислушиваться к себе, проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей с нарушением речи. Главное - ребенок учится понимать себя и других, формируются навыки позитивной коммуникации, снимается мускульное напряжение.  
 Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

Одной из главных задач логопеда дошкольного образовательного учреждения является организация взаимодействия различных специалистов (логопеда, воспитателей, психолога, музыкального работника т.д.) и родителей с целью создания эффективных условий для развития речи детей с применением инновационных и здоровьесберегающих технологий.[3]

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях: повышается уровень речевого развития и творческих способностей детей; улучшаются внимание, восприятие; дети учатся видеть, слышать, рассуждать; корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности; повышается речевая активность; развиваются глазодвигательные мышцы и снимается усталость с глаз; развивается общая и мелкая моторика; формируются двигательные умения и навыки; формируется правильное речевое дыхание и артикуляционный праксис; пробуждается интерес к занятиям, снимается эмоциональное напряжение и тревожность. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

**Использованная литература:**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

2.Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

3.Интернет ресурс: <https://infourok.ru/statya-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-rabote-logopeda-dou-1155551.html>