Здоровьесберегающие технологии в работе учителя-логопеда

Автор: Кунгурцева Татьяна Николаевна

Организация: Школа Гармония

Населенный пункт: г. Ижевск

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

 Данная работа содержит описание здоровьесберегающих технологий, используемых в работе учителя-логопеда общеобразовательной школы: технологии сохранения и стимулирования здоровья: рациональная организация учебного процесса, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физминутки, подвижные игры; технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые и коммуникативные игры, самомассаж.

  Материал может быть использован на занятиях логопедами различных образовательных организаций, учителями, воспитателями и в домашних условиях родителями.

 Актуальность вопросов здоровьесбережения детей закреплена сегодня на законодательном уровне. Одной из задач образования является: охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей и осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей.

    Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует  у обучающихся стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

 Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У учащихся с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным.

*Дыхательные упражнения* помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом.

 Используются статические и динамические дыхательные упражнения, игры на поддувание различных игрушек и легких предметов. Параллельно с дыхательными проводятся и голосовые упражнения, направленные на развитие силы, высоты, тембра голоса, темпа речи.

*Артикуляционная гимнастика* – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные. Главная задача – выработать точность, силу, темп, переключаемость движений.

Упражнения для артикуляционной гимнастики   подбираются в зависимости от тех артикуляционных укладов, которые необходимо сформировать.

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. Данный вид гимнастики проводится перед зеркалом, может сопровождаться мультимедийной презентацией, проводиться с опорой на наглядные изображения выполнения упражнений.

*Пальчиковая гимнастика*

С.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев.  Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

*Игры и упражнения с пальчиками* разнообразны:

– пальчиковые игры с мелкими предметами (крупы, пробки, прищепки, шнуровки и др.)

– пальчиковые игры со скороговорками;

– пальчиковые игры со стихами;

– пальчиковая гимнастика;

– различные штриховки, раскраски;

**–**кинезеологические упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия.

С этой целью в работе с детьми используется комплекс кинезеологических упражнений: “Колечко”, “Кулак-ребро-ладонь”, “Ухо-нос”, “Замок”, а также упражнения, направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи. Данные упражнения вызывают у детей положительные эмоции.

 *Биоэнэргопластика* –объединенная гимнастика для тренировки артикуляционного аппарата и мелкой моторики кистей рук. Сопряженная гимнастика способствует не только развитию мелкой моторики рук, но и лучшей координации движений. Упражнения объединены простым сюжетом, что и позволяет назвать их театром пальчиков и языка.

Биоэнергопластика активизирует интеллектуальную деятельность ребенка, попутно развивая координацию и мелкую моторику, улучшается речь ребенка, память и внимание.

 Самомассаж. Игровой массаж тоже проводится на логопедических занятиях. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребёнок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желёз. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. На своих логопедических занятиях я использую самомассаж лица, самомассаж рук, самомассаж предплечья, массаж спины (дети встают друг за другом паровозиком и выполняют массаж друг другу).

*Логопедическая ритмика.*

«Логопедическая ритмика может быть включена в любую реабилитационную методику воспитания, лечения и обучения людей с различными аномалиями развития, особенно в отношении лиц с речевой патологией», – писала кандидат педагогических наук Г.А. Волкова.

Цель логоритмики – преодоление речевого нарушения путём развития и коррекции неречевых и речевых психических функций на основе сочетания слова, музыки и движения. Логопедическая ритмика полезна всем детям, имеющим проблемы становления речевой функции, в том числе, задержки речевого развития, нарушения звукопроизношения, заикание и др. Связь движений и речи нормализует состояние мышечного тонуса, помогает освободить от эмоциональной и двигательной зажатости, способствует координации процессов дыхания, голосоведения. Речь с движением развивает артикуляционную моторику, моторику мышц лица, мелкую моторику. Музыка, сопровождающая упражнения, влияет также на качество исполнения, улучшает пластичность движений, придёт им мягкость и выразительность, развивается слуховое восприятие. Таким образом, логоритмические занятия способствуют решению основной задачи – развитию всех сторон речевой деятельности, совершенствованию движений, развитию психических процессов.

*Гимнастика для глаз.*

Для выполнения коррекционных логопедических задач учитель-логопед использует различные приемы для развития не только речи детей, но и развития мелкой моторики, логического мышления зрительного и слухового внимания, памяти. Поэтому важно учитывать то, что дети постоянно испытывают огромную нагрузку на глаза, и логопеду необходимо осуществлять работу над профилактикой зрительных расстройств. Эта тема в нашей современной жизни особенно актуальна. Поэтому я на логопедических занятиях включаю упражнения из комплекса гимнастики для глаз по методике Э.С. Аветисова. Провожу их в течение 1 минуты в середине занятия в сопровождении релаксационной музыки.

*Физминутки*

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.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.

4.Двигательно-речевые физкультминутки

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

       Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях позволяет решать вопросы развития физиологической и психологической базы речи  и проводить коррекцию речевых нарушений без ущерба здоровью детей. При систематическом, регулярном применении названных технологий наблюдается снижение пропусков занятий по болезни на 35-40%, процесс нормализации речи занимает меньше времени, являясь более систематическим и эффективным.