**Публикация из опыта работы**

**учителя-логопеда МОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» Тумпаровой Динары Шамильевны**

**г.о.Саранск Республики Мордовия**

**«Здоровьесберегающие технологии**

**в коррекционно-развивающей работе учителя-логопеда с младшими школьниками с ОВЗ»**

Каков психологический портрет ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, который приходит в общеобразовательную школу? Это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с низкой мотивацией, с недоразвитием всех психических процессов. Всё это создаёт трудности в обучении.

Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов логопедической работы. Здоровьесберегающие технологии очень тесно переплетаются с коррекционными и игровыми технологиями и становятся, в итоге, одним целым.

Цель применения здоровьесберегающих технологий: способствовать укреплению и сохранению здоровья обучающихся.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

* Коррекция психических процессов;
* Снижение утомляемости, улучшение общего эмоционального состояния;
* Развитие фонематического слуха, пространственных представлений, моторики;
* Развитие дыхательного, артикуляционного аппарата.

Таким образом, у детей происходит:

- улучшение процессов памяти, внимания, мышления;

- повышение способности к произвольному контролю;

- улучшение общего эмоционального состояния;

- повышается работоспособность, уверенность в себе;

- стимулируются двигательные функции;

- снижает утомляемость;

- улучшаются пространственные представления;

- развивается фонематический слух, формируется фонематическое восприятие;

- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

- стимулируется речевая функция; повышается мотивация;

- улучшается соматическое состояние.

В своей работе активно использую как традиционные, так и нетрадиционные методы работы. Несомненно, что все методы, о которых будет говориться в данной статье, являются составляющими здоровьесберегающих технологий.

Неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является артикуляционная гимнастика. Регулярное выполнение помогает:

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

- улучшить подвижность артикуляционных органов; развивается сила, точность движения;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

Эта работа очень кропотливая, требует ежедневного выполнения одних и тех же упражнений, что может отбить интерес у детей к занятиям.Поэтому, следует разнообразить данную работу через использование сказочных сюжетов, игровых сюжетов, стихотворений, сказочных персонажей, иллюстраций.

Артикуляционную гимнастику можно соединять с движением рук. Эта техника называется биоэнергопластика.Биоэнергопластика является новым и интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био - человек, энергия - сила, пластика- движение. Биоэнергопастика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.

Выполняя артикуляционное упражнение или удерживая определенную позу, ребенок имитирует это же движение одновременно одной или двумя руками.

При этом решаются следующие задачи:

-укрепляются мышцы артикуляционного аппарата;

-развивается сила, подвижность, точность движений органов, участвующих в речевом процессе;

-развивается координация движений мелкой моторики пальцев;

-развивается память, произвольное внимание, зрительное, слуховое восприятие.

Соединяя движения артикуляционного аппарата с движением кисти руки, эффективность исправления дефектных звуков возрастает, так как, работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.

Биоэнергопластика - это своего рода творческая игра со сказочным сюжетом. Выработка полноценных движений в занимательной и увлекательной форме особенно важна для младшего школьника.Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками, поэтому, биоэнергопластика - незаменимый здоровьесберегающий метод в работе учителя-логопеда.

Как пример, приведу одно упражнение:

"*Дятел"*

*Тук-тук-тук,*

*Тук-тук-тук,*

*Раздаётся чей-то стук.*

*Это дятел на сосне*

*Долбит клювом по коре.*

На первую строчку - постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой, на вторую - наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, отчётливо произнося звук "д-д-д-д"

Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчётливо произнося "д-д-д-д".

Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными:

“Часики” сопровождает сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево - вправо.

“Качели” - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх вниз.

“Утюжок” - сомкнутая ладонь поднята вверх, тыльной стороной от себя, четыре сомкнутых пальца медленно и плавно двигаются вперед - назад и влево - вправо.

“Футбол” - ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперед, под счет кисть руки поворачивается вправо – влево.

Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу:

“Улыбка” - пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет 1 –пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 –ладонь сворачивается в кулак. И так далее.

“Хоботок” - ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему.

“Жало”, “Змейка” - пальцы сжаты в кулак, указательный выдвинут вперед.

“Лопаточка” - большой палец прижат к ладони сбоку, сомкнутая, ненапряженная ладонь опущена вниз.

“Чашечка” - пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение “чашечки”.

“Парус” - сомкнутая ладонь поднята вверх.

“Горка” - согнутая ладонь опущена.

На примере данного упражнения мы увидели, как происходит соединение артикуляционного аппарата с движениями рук.

Одной из форм оздоровительной работы является - пальчиковая гимнастика.

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Желательно, чтобы упражнения для пальчиков соединялись с небольшими стихотворениями, с целью развития речи.

Так же очень важны для детей общие двигательные упражнения, так называемые физминутки, в которых соединяется речь с упражнением для тела.

Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми важно использовать самомассаж рук.Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Су - Джок терапия - один из видов самомассажа рук. Су-Джок - терапия благотворно влияет не только на общий организм, но и на речевую активность ребенка. Известно, что речь - это результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Анатомически речевая область расположена рядом с двигательной и формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Поэтому, массажируя их, ребенок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и активизирует словарь, развивает чувство ритма и речь в целом.Су - Джок терапия - это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су - кисть, Джок - стопа.

Су-Джок -терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Когда мы говорим о пальчиках, то должны вспомнить и о развитие тактильных ощущений. В работе с ребёнком, имеющим ограниченные возможности здоровья, важно использовать все анализаторы. В этом направлении можно использовать такие приёмы, как сухой бассейн, найди на ощупь букву, узнай букву не глядя, для первого класса используются геометрические фигуры.

В работе логопеда важно использовать элементы самомассажа лица. Лицо человека в отличие от других частей тела снабжено нервными окончаниями, кровеносными и лимфатическими сосудами. При самомассаже воздействие оказывается не только на структурные слои кожи, ее сосуды, но и на состояние центральной нервной системы. Применение различных приемов самомассажа в логопедической работе позволяет нормализовать тонус мышц, помогает формированию и осуществлению активных произвольных, координированных движений органов артикуляции; стимулирует ощущения мышц, которые участвуют в работе речевого аппарата.

Некоторые исследователи утверждают, что самомассаж влияет на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи. Приемы самомассажа:

* Поглаживание это обязательный прием, с которого начинается самомассаж. При поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах, снижается мышечный тонус, регулируется дыхание.
* Растирание проводится на малых ограниченных участках в области отдельных мышечных групп. Способствует усилению кровообращения, улучшению обменных процессов, повышению тонуса мышц.
* Разминание также выполняется в области отдельных мышечных групп и максимально активизирует работу мышц.
* Поколачивание применяется на лице в местах выхода нервов и в местах, где мало жировой клетчатки (лоб, скуловые кости, нижняя челюсть).
* Плотное нажатие - это прием улучшающий кровообращение, лимфообращение, обменные процессы.
* Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

Взяли ушки за макушки

(Большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…(Несильно потянуть вверх)

Пощипали…(Несильные нажимы пальцами)

Вниз до мочек добежали.

(С постепенным продвижением вниз)

Мочки надо пощипать:

(Пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять...

(Приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

(Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

Длительность самомассажа 5 минут. Каждое движение выполняется 4-6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Естественно, что перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.

Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет дыхательная гимнастика.Александра Николаевна Стрельникова утверждала: "Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит".Но в применении этого метода есть противопоказания, а один из принципов нашей работы "не навреди". Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Можно использовать следующие игровые приёмы дыхательной гимнастики, как "оживи картинку", "волшебный пузырёк", игрушки-вертушки, мыльные пузыри и т.д.

* «Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).
* «Комарик» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.
* «Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.
* «Каша»- вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «Пых».

Фонематические процессы (фонематическое восприятие, анализ, синтез, представления, фонематический слух) - основа успешного овладения ребенком правильным произношением, навыками чтения и письма. На занятиях важно чаще использовать игровые моменты. Как примеры:

* упражнение: "Определи место звука в слове". На полянку высадились, прилетевшие на самолёте, животные (можно параллельно провести работу на дифференциацию: домашние животные, дикие животные, птицы). Их встретили пчёлки, надо определить место звука "С" в названии животных и посадить пчёлок на нужные цветочки.
* Упражнение: "Загони машины в гараж", на обратной стороне машин картинки с заданным звуком в начале, в середине, в конце слова, загоняем в тот гараж, на каком месте стоит звук.
* Упражнение: "Придумай слова на заданный звук, помоги жонглёру выступить в цирке", на каждый мячик называем слово с заданным звуком.
* Упражнение: «Накорми Чебурашку» только теми апельсинами, на которых есть картинки с заданным звуком"
* Упражнение на умения различать схожие по артикуляционному укладу, фонетически сходные звуки "Помоги курицам найти своих цыплят: на обратной стороне у цыплят картинки со звуками "С", "Ц".

И так далее, упражнения могут быть разнообразными.

Развитие пространственной ориентировки и зрительного восприятия - очень важно при формировании правильного образа букв, навыков грамотного письма и чтения; формировании навыков правильного употребления предлогов и развитии связной речи в целом. Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение и восприятие мы должны на своих занятиях уделять достаточно времени гимнастике для глаз. Учим детей фокусировать взгляд на движущихся предметах. Упражнения с детьми проводятся сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Как пример, можно использовать упражнение на умение сосредоточить взгляд на предмете, оно, как раз, способствует развитию и зрительного восприятия и пространственной ориентировки.

*Проведём, друзья, сейчас*

*Упражнения для глаз.*

*Мы снежинки все поймали.-*

*Со снежинками 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.

*Покружились! И на землю улеглись*.

Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол.

*Глазки закрываем*,

Закрыть ладошками глаза.

*Глазки отдыхают.*

Дети складывают снежинки и садятся на стулья.

Один из приёмов, направленных на развитие зрительного восприятия, может являться работа с палочками и со спичками: сложи предмет по образцу. Здесь подключается зрительное восприятие, параллельно идёт развитие мелкой моторики, обогащение словаря и расширение кругозора. Очень хорошо эту работу можно организовать при работе над лексическими темами.

Можно широко использовать работу с прищепками. Как пример, предлагается применять такие многофункциональные игры, как:

* "чего не хватает?". Детям предлагаются изображённые предметы и просят определить чего не хватает, дополняем изображения разноцветными прищепками.
* "чей хвостик?", Применение подобных упражнений обыгрывается, как правило, игровым сюжетом: например, "к нам приехали на поезде разные животные. Посмотрите на них, назовите их, они просят у вас помощи, как вы думаете, в чём им нужна помощь, чего им не хватает? (дети должны догадаться, что у животных отсутствуют хвостики, если дети не сразу догадываются, даём подсказки в виде наводящих вопросов). Далее предлагается снять с поезда животных и подобрать им хвостики из волшебной коробочки, хвостики наклеены на деревянные прищепки.
* "кто что ест?". Ребёнок берёт прищепку с мордочкой и выбирает нужный для животного корм.

Все эти игры помимо благотворного влияния на мелкую моторику, способствуют развитию зрительного восприятия, обогащению словаря и развитию кругозора.

Хочется затронуть такой метод, как сказкотерапия. В работе логопеда сказка играет большую роль. Её воспитательная, развивающая и обучающая роль очень велика. А так как мы говорим о здоровьесберегающих технологиях, то можно с уверенностью сказать, что такой метод, как сказкотерапия, очень благотворно влияет на психическое здоровье младшего школьника.

Через сказку дети учатся звукоподражанию, учатся выражать свои эмоции, устанавливать причинно-следственные связи, а также через плоскостные фигуры героев сказки развивается пространственная ориентировка.

В данной статье продемонстрирована вариативность использования в работе логопеда разнообразных методов и приёмов для развития речи детей с позиции здоровьесбережения. Данные приёмы оказывают положительное воздействие на здоровье детей, как психологическое, так и физическое. У детей повышается работоспособность и улучшается качество образовательного процесса.

Таким образом, можно отметить особенности логопедической коррекционной работы на основе здоровьесбережения:

- Максимальное включение анализаторов.

- Использование красочной разнообразной наглядности.

- Использование занимательного материала.

- Вариативность упражнений.