**Здоровьесберегающей деятельности логопеда в ДОУ.**

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

**1.**Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является *рациональная организация учебного процесса.*

Для осуществления лечебно – оздоровительных и коррекционных мероприятий, которые не нарушали бы образовательную деятельность, разработан соответствующий режим дня. Коррекционные логопедические занятия в детском саду проводятся в режиме смены динамичных поз, для чего используются мольберты, массажные коврики, разноуровневое пространство в помещениях (подиумы, кубы). Часть занятия ребенок может сидеть, часть стоять, тем самым сохраняется его телесная вертикаль.

Использование этого метода позволяет сохранить работоспособность детей в течение всего времени занятия.

Объем двигательной активности дополняем проведением дифференцированных физминуток, подвижных игр, минуток настроения; пальчиковой гимнастики; упражнениями психологической саморегуляции – релаксации; упражнениями для профилактики плоскостопия; некоторыми приемами самомассажа (точечный массаж); дыхательной гимнастики.

После обеденного сна проводится “коррекционно-оздоровительный час”, который включает в себя закрепление полученных на логопедических занятиях знаний с применением здоровьесберегающих технологий. Под руководством воспитателя дети выполняют комплекс упражнений для бодрствования, точечный массаж и самомассаж живота, области груди, шеи, частей лица, артикуляционная гимнастика, массаж головы, рук, ног, а также воздушные ванны, хождение по рефлекторным дорожкам. Все это способствует активизации детей после сна, а также служит профилактикой различных заболеваний. Далее проводится индивидуальная работа с детьми по закреплению речевого материала.

**2**. Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий  проводится *мышечная релаксация.*

Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

 **3**. Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция.

.

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

Дыхательная гимнастика– ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо– эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет.

**4. 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. .

**5.**  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.

С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений *пальцев руки***.**

Игры и упражнения  с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;

- пальчиковые игры со скороговорками;

- пальчиковые игры со стихами;

- пальчиковая гимнастика;

- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;

- пальчиковый алфавит;

- пальчиковый театр;

- театр теней.

- Для развития зрительно–тактильной координации применяется тренажер пальцевых прописей.

**6.** При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаем *физкультурные минутки***.** Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.

**7.** Игровая гимнастика (логоритмика) – используется для усвоения детьми различных движений, которые являются не только общеукрепляющими, но и коррекционно-развивающими.

**Логопедическая ритмика** является составной частью комплексного метода преодоления речевых нарушений у дошкольников. Специализированная методика логоритмики является средством перевоспитания речи через тренировку и развитие необходимых качеств общей и речевой моторики. Весь курс логоритмических занятий, благодаря большому количеству двигательных заданий, способствует выработке более тонких динамических характеристик общей и речевой моторики.

**8. Сохранению здоровья способствует применение игровой системы.**  Игровые технологии помогают решать не только проблемы мотивации, развития детей, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

*Театрально-игровая деятельность:*

* - игры-драматизации;
* - сказкотерапия;
* - сопряженная гимнастика – театр пальчиков и языка;
* - куклотерапия.

**9.** **Песочная терапия** – с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться.

Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому можно использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.