

Здоровьесберегающие технологии в работе учителя- логопеда

Здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Факторы, которые влияют на здоровье дошкольников:

- внутренние (педагогические, физиологические, гигиенические, психологические);
- внешние (экологические, экономические, социальные).

Принципы здоровьесбережения:

- Не навреди!
- Принцип триединого представления о здоровье.
- Непрерывность и преемственность.
- Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.
- Комплексный, междисциплинарный подход.

Задачи:

- * Развитие навыков общения, формирование фонетической стороны речи, обучение связной, грамматически правильной речи, подготовка детей к обучению в школе;
- * Создание благоприятного климата и рационального режима для детей с нарушением речи;
- * Ознакомление с простыми приемами по сохранению собственного здоровья;
- * Коррекция недостатков моторного недоразвития

Логопеды практики выделяют 3 вида современных здоровьесберегающих технологий:

- * Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**
динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, расслабляющая, тонирование.
- * Технологии обучения здоровому образу жизни:** проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, массаж, точечный самомассаж.
- * Коррекционные технологии:** кинезиология, технология воздействия цветом, технологии коррекции речи, психогимнастика, фонетическая ритмика, артикуляционная гимнастика, биоэнергопластика, Су – Джок терапия, коррекция моторной неловкости, развитие графомоторных навыков.

Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости);
- нарушение темпоритмической организации движений.

Особенности психического развития детей с речевыми недостатками:

- нарушение оптико - пространственного праксиса;
- неустойчивость внимания;
- расстройство памяти (особенно слуховой)
- несформированность мышления;
- задержка развития воображения.

**1. Артикуляционная гимнастика. Регулярное
выполнение поможет:**

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

2. Дыхательная гимнастика.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально - речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха.

3. Зрительная гимнастика

*Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

*Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

***4. Развитие общей моторики**

Оздоровительные паузы - физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

***5. Развитие мелкой моторики**

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует утреннему и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

6. Су - джок терапия

*Су - джок терапия - это одно из направлений ОННУРИ медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су - кисть, Джок - стопа.

*7. Массаж и самомассаж.

- * Массаж - это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии необходимые для нормализации произносительной стороны речи.
- * При системном проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

***8. Релаксация.**

Релаксация - специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. XX века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики,
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

****Здоровье - это главное жизненное благо.
Только здоровый человек может быть
свободным, радостным, счастливым.***