

## **Тема. Система здоровье сберегающей деятельности в коррекционной работе с детьми – логопатами.**

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы здорового образа жизни.

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.

Дети с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического здоровья.

### ***Особенности физического развития детей - логопатов:***

- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушения 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 - логопатов:***

- нарушения оптико-пространственного праксиса;
- неустойчивость внимания;
- расстройство памяти (особенно слуховой);
- несформированность мышления;

Из особенностей вытекают задачи по развитию данных процессов, которые решаются учителем-логопедом на индивидуальных и подгрупповых занятиях совместно с коррекцией речевых нарушений.

- Развивать правильное речевое дыхание у детей;
- Сформировать движения пальцев рук, общую моторику;
- Добиться положительной динамики в развитии всех сторон речи воспитанника;
- Развивать умение у детей снятия напряжения и скованности;
- Улучшать соматическое здоровье детей-логопатов;

А использование здоровьесберегающих технологий способствует интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

Здоровьесберегающие технологии — это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Вопрос о внедрении в практику работы логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным.

Раскрывая понятие здоровьесберегающие образовательные технологии, важно отметить, что речь идет не о какой-то одной универсальной и чудодейственной технологии, а комплексной системе, направленной на коррекцию речевого нарушения, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.

Для занятий с использованием технологий здоровьесбережения характерны следующие моменты:

- в организационный момент включаются релаксационные и психофизические упражнения;
- в ходе занятий предусматриваются мимические, голосовые, дыхательные и физические упражнения;
- динамические паузы и физминутки, несут дополнительную речевую нагрузку, обусловленную темой занятия;
- предусматриваются задания на коррекцию психофизических функций;

В здоровьесберегающих технологиях используются группы приемов:

- защитно-профилактические;
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная гимнастика; массаж, самомассаж; психогимнастика);
- стимулирующие (приемы психотерапии, фитотерапии, цветотерапии, песочной терапии);
- информационно-обучающие (для педагогов и родителей).

В своей работе я применяю следующие здоровьесберегающие компоненты:

### **1. Дыхательная гимнастика.**

У детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи как правило нарушены. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция являются важными условиями четкой, правильной речи. Они развивают продолжительный, равномерный выдох, формируют сильную воздушную струю, тренируют умение экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора, тренируют ситуативную фразовую речь.

Параллельно с этим логопедом решается и ряд оздоровительных задач, таких как:

- насыщение организма кислородом;
- улучшение обменных процессов;
- нормализация психо-эмоционального состояния;
- повышение иммунитета.

Интерес к дыхательным упражнениям поддерживается сочетанием наглядности, игровых приемов, стихотворных форм, атрибутами. Дыхательная гимнастика в начале занятия, активизирует внимание, снижает излишнюю эмоциональную и двигательную активность, создает положительный эмоциональный фон, обеспечивая плавный переход к коррекционному процессу.

Тренировка правильного речевого дыхания продолжается в течение всего курса логопедических занятий.

**2. Артикуляционная гимнастика.** 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;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;

### **3. Гимнастика для глаз.**

Комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений зрения, позволяет снять напряжение и расслабить мышцы глаз, укрепляет мышцы глаз. Они также:

- развивают концентрацию внимания;
- обеспечивают межполушарное взаимодействие;
- развивают навыки волевой регуляции и умение управлять движениями;
- улучшает аккомодацию.

Такие упражнения как «Стрекоза», «Самолёт», «Заяц», «Буратино» и др. во время выполнения письменных заданий, после длительной зрительной нагрузки являются хорошей паузой для отдыха, способствуют снижению напряжения на мышцы глаз, развивают зрительное внимание. В сочетании с заданиями на пространственную ориентировку («Куда приведет дорожка» и т. п.) способствуют решению еще одной очень важной задачи — развитию оптико-пространственных представлений.

**4. Развитие общей моторики.** Большое значение в соблюдении дошкольной психогигиены имеет профилактика переутомлений: соблюдение учебной нагрузки, оптимальное её распределение, создание условий, охраняющих нервную систему от чрезмерного переутомления. Правильная организация учебной деятельности сохраняет работоспособность, исключает переутомление у детей. На протяжении всего занятия проводятся несколько разноплановых здоровьесберегающих минуток, которые позволяют размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести пользу своему организму. С целью повышения активности детей занятия проводятся в режиме динамической позы. Планирование логопедического занятия происходит с таким расчетом, чтобы дети несколько раз за занятие организовано поднимались, а также использование комплексов физминуток

которые подобраны согласно лексическо - грамматической теме и проводятся в игровой форме в середине занятия.

## **5. Развитие мелкой моторики рук.**

Мелкая моторика и уровень речевого развития находятся в прямой зависимости друг от друга, следовательно, целенаправленная работа по развитию моторики рук, напрямую влияет на речевое развитие, облегчая ребенку процесс коррекции речевых нарушений. В зависимости от поставленной цели применяются расслабляющие, статические и динамические упражнения. Что немаловажно, не только на логопедических занятиях, но и в самостоятельной деятельности эти упражнения, подготавливает руку к письму, помогает снять напряжение особенно после длительной нагрузки, развивает ручную умелость.

На логопедических занятиях достаточно широкий спектр применения пальчиковых и ручных игр. Это наиболее удобный вид заданий на этапе автоматизации звукопроизношения, позволяющий разнообразить работу, сделать ее интересной для ребенка, избежать излишнего напряжения, сохранив интерес к коррекционному процессу.

При работе над просодической стороной речи, диалогической формой связной речи, целесообразно применение небольших пальчиковых игрушек, которые создают положительный эмоциональный фон, способствуют снятию напряженности на занятии, стимулируют речевую активность, внося в занятие элементы театрализованной деятельности.

- пальчиковые игры;
- графические диктанты;
- обводка шаблонов и штриховка изображений;
- различные задания с «волшебным мешочком», с раздаточным материалом.

## **6. Су Джок терапия.**

Самомассаж кистей и пальцев рук с помощью колючих мячиков разного цвета и массажных пальчиковых колечек из серии «Суджок-терапия».

В логопедической работе все большую популярность получают новые лечебно-оздоровительные приемы, которые обладают достаточно высокой эффективностью, безопасны и просты в применении, а так же успешно дополняют работу по коррекции речи.

По концепции микроакупунктурных систем организма, на коже ладоней и подошв, представлены все части тела и органы, дисфункция которых приводит к нарушению чувствительности соответствующих зон на коже. Массаж этих зон позволяет «разбудить» заторможенные и затормозить возбужденные биологически активные точки, что заметно отражается на общем состоянии ребенка.

Стимуляция высокоактивных акупунктурных точек расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, колючие валики, орехи и др. При стимуляции рецепторов в мышцах возникают импульсы, которые достигают коры головного мозга, тонизируют

ЦНС в результате чего повышается регулирующая роль в ЦНС в отношении работы всех систем и органов.

Сочетание таких упражнений как самомассаж, су-джок терапия, с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-логопедического воздействия, повышая физическую и умственную работоспособность.

Система воздействия на область ушных раковин, щёк, лба путем легкого самомассажа (надавливания, растирания, поглаживания) оказывает общеукрепляющее воздействие, улучшает кровообращение, стимулирует деятельность нервных центров, повышает тонус, активизирует внимание. Наиболее эффективно использовать эти упражнения в утреннее время, предваряя логопедическое занятие.

## 7. Кинезеологические упражнения.

Данный вид упражнений направлен на формирование и развитие межполушарного взаимодействия, развитие точности движения пальцев и способность переключения с одного движения на другое («Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос», «Колечко», «Лягушка», «Замок» и др.). Они одинаково хорошо подходят как для работы с детьми-логопатами, так и с детьми без речевых нарушений, так как решают ряд важнейших задач:

- развитие специализации полушарий головного мозга;
- синхронизация полушарий головного мозга;
- развитие мышления, памяти, внимания;
- развитие способности к произвольному контролю;
- снятие психо-эмоционального напряжения.

Применительно к логопедической работе, этот вид упражнений целесообразно использовать для активизации внимания вначале занятия, во время смены деятельности, как и динамические паузы или в конце занятия, для снятия напряжения и помощи ребенку в переключении на другой вид деятельности.

У детей достаточно часто определяется недостаточное развитие пространственного гнозиса, в этом случае, данные упражнения включаются в план индивидуальной работы с такими детьми и даются для закрепления в группе с воспитателем.

а) «Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

в) «Ухо – нос – хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

с) «Лягушки» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

д) «Лезгинка» - левую руку в кулак, большой палец в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

Кисть мы в кулачок сжимаем,

А другую разжимаем

А потом их поменяем

И лезгинку начинаем.

е) «Колечки» - соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

Пальчики соединяем

И кольцо мы получаем:

1/2 1/3 1/4 1/5

Поздоровались пальцы опять!

1/5 1/4 1/3 1/2

Закрепили кольца-слова!

**8. Биоэнергопластика.** Биоэнергопластика является новым и интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био – человек, энергия – сила, пластика- движение. Биоэнергопластика 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.

Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет 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. Педагог может самостоятельно подобрать движение руки под любое артикуляционное упражнение. Важно не то, что именно будет делать ребенок, а то, как он это сделает.

## **9. Логоритмическая ритмика.**

Логоритмика как специальная наука является важной составляющей в коррекционной работе логопеда. Она является своеобразной формой активной терапии, средством воздействия в комплексе методик, синтезом музыки, слова и движения. Не случайно наряду с воспитательной и коррекционной задачами выделяется оздоровительная. В результате решения именно оздоровительных

задач у людей с речевыми нарушениями укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений (Г.А. Волкова).

Логоритмика полезна детям, имеющим задержки речевого развития, алалию, нарушения звукопроизношения, заикание, аутистические расстройства. Очень важна логопедическая ритмика для детей с так называемым речевым негативизмом, так как занятия создают положительный эмоциональный настрой к речи, мотивацию к выполнению логопедических упражнений и пр.

Разработкой логоритмических занятий занимается Картушина Марина Юрьевна. Занятия построены в соответствии с лексическими темами на сказочной основе.

**10. Упражнения на релаксацию.** Релаксационные упражнения, направленные на мышечное и эмоциональное расслабление. Используются для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц.

▪ **Элементы песочной терапии:** в песочном мире ребенок чувствует себя защищенным, ему комфортно. Посредством песочной терапии происходит не только гармонизация психоэмоционального состояния, но и решаются непосредственно логопедические задачи: мощно развивается тактильно - кинестетическая чувствительность и мелкая моторика рук, более гармонично и интенсивно развиваются речь, мышление, восприятие, память, совершенствуются коммуникативные навыки ребенка.

▪ **Элементы сказкотерапии:** облачение занятия сказочным сюжетом, использование отрывков из сказок, введение в занятие сказочного героя, сочинение сказок.

Во время коррекционной работы, использование элементов сказкотерапии способствует обогащению словаря, автоматизации поставленных звуков и введение их в самостоятельную речь. Драматизация сказки способствует развитию просодической стороны речи: тембра голоса, его силы, темпа, интонации, выразительности. Введение сказочного героя в логопедический процесс, который будет появляться на протяжении цикла занятий в разных уголках кабинета, способствует развитию положительных черт характера.

▪ **Элементы музыкотерапии:** целью использования музыкотерапии на коррекционных занятиях, является снятие напряжения, тревожности; стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений, сенсорных способностей, растормаживание речевой функции. Наиболее важным для детей - логопатов является развитие чувства ритма, темпа, мыслительных способностей и фантазии; вербальных и невербальных коммуникативных навыков, развитие общей тонкой и артикуляционной моторики посредством музыкально-ритмических упражнений.

▪ **Элементы цветотерапии:** включая в логопедическую практику методику выбора цвета, позволило быстро и достаточно объективно выяснить эмоциональное состояние ребенка и преобладающие в данный момент поведенческие тенденции.

Широко используются в логопедической работе рисунки, т. к. рисование - один из главных способов познания и отражения окружающего мира. Рисование вызывает у детей интерес и радость, снимает психическое напряжение, вызванное недостатками в произношении, и позволяет быстрее и легче усвоить предлагаемый логопедом материал, преодолеть речевое нарушение.

Кстати!

- Зеленый цвет расслабляет и успокаивает зрительную систему, помогает при головных болях и утомлении глаз. Психологи рекомендуют зеленый при нервных срывах, переутомлении, синдроме хронической усталости. Дает чувство уверенности. Укрепляет иммунитет и охлаждает негативные эмоции. Кроме того, зеленый цвет положительно влияет на работу сердца.
- Синий цвет успокаивает, уравнивает, уменьшает боль, снимает воспаление. Целебное действие синего ощутимо при болезнях горла, всевозможных спазмах, бессоннице. Он может оказать помощь при таких тяжелых психических состояниях, как меланхолия, эпилепсия, истерика.
- Фиолетовый цвет полезен при усталости и боли, рези в глазах. Обостряет зрение. Фиолетовый успокаивает нервную систему, его можно использовать при всех нервных нарушениях. Поддерживает иммунную систему и успокаивает нервы, но его избыток может привести к депрессии.
- Голубой цвет охлаждает и успокаивает, регулирует работу сердца, снимает мышечное напряжение. Голубой помогает при стрессах и волнениях. Этот цвет способен снизить кровяное давление.
- Желтый цвет оптимально воздействует на наш организм, не утомляет, но при этом стимулирует, улучшает зрение. Укрепляет нервную систему, помогает при нервном истощении. Оказывает очищающее действие на весь организм, лечит некоторые кожные заболевания, полезен при вялом пищеварении. Кроме того, желтый цвет способствует общению. Его хорошо использовать в детских комнатах.
- Оранжевый цвет восстанавливает нервные и мышечные ткани, помогает при болезнях мочеполовой системы, селезенки. Полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, стимулирует щитовидную железу. Он способен мобилизовать жизненные силы, вывести из депрессии. Однако, оранжевый очень быстро утомляет.
- Красный оказывает возбуждающее, стимулирующее действие на нервную систему, положительно влияет на сердце, стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ. Помогает при спазматической головной боли. Настраивает на оптимизм. Избыток красного провоцирует

перевозбуждение нервной системы, головную боль, усталость глаз, повышает давление.

- Розовый цвет гасит агрессивность, вызывает ощущение расслабления, неги, уюта и покоя.

В результате проводимой работы по использованию здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях у детей формируется уверенность в себе, развивается самоконтроль, умение реализовать намеченные цели, также снижаются и исчезают многие негативные психоневрологические проявления, такие как скованность и тревожность; улучшаются внимание, восприятие; дети учатся видеть, слышать, рассуждать; корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности; снимается эмоциональное напряжение; развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала. На занятиях происходит профилактика нервных переутомлений, дыхательных заболеваний, зрения, а также развитие общей и мелкой моторики.

Таким образом, применение системы здоровьесберегающих технологий, способствует личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребенка.