**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в работе с детьми с нарушениями речи**

*Киселевская Ольга Александровна,*

*воспитатель МКДОУ д/с № 455*

В октябре 2013 года был принят Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного образования. Стандарт направлен на решение следующих задач: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

овладения элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Также в стандарте определены 5 образовательных областей, одной из которых является речевое развитие, и целевые ориентиры, т.е. то, к чему мы должны стремиться в результате овладения детьми этими областями.

Речевое развитие включает овладение речью как средством общения; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Чтобы решить задачи, определенные ФГОС ДО и достичь, тех целевых ориентиров, которые определены в области “Речевое развитие”, считаю целесообразным комплексное использование здоровьесберегающих технологий. Ни для кого не секрет, что в последние десятилетия наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15 %.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. А современные представления о здоровье человека неразрывно связаны с его речевым развитием, коммуникативными возможностями и способностью найти адекватное вербальное выражение своим мыслям, чувствам, стремлениям.

Для дошкольников с нарушением речи характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, что проявляется в нарушении внимания и памяти, мышления (особенно словесно-логической формы), в недоразвитии артикуляционной и мелкой моторики. Кроме того, у детей посещающих логопедическую группу, есть психофизиологические особенности, которые проявляются во всех видах деятельности. Большинство детей в группе имеют проблемы со здоровьем, почти все дети состоят на учете у невропатолога; многие имеют хронические заболевания; некоторые очень часто болеют простудными заболеваниями; у большинства наблюдаются нарушения осанки, слабое развитие отдельных групп мышц, нарушение общей моторики. Именно поэтому, логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и здоровья, и личности детей в целом.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику здоровьесберегающих образовательных технологий.

Что же такое «технология»? Технология - это совокупность методов, приемов, материалов используемых для достижения определенных целей.

 Поскольку основной целью нашей работы является сохранение и укрепление здоровья детей, естественно встает вопрос о комплексном использовании в нашей работе здоровьесберегающих технологий.

*Технологии обучения здоровому образу жизни:*

* соблюдение режима дня;
* игротренинги и игротерапия;
* формирование валеологической культуры ребенка;
* массаж и самомассаж.

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

* рациональное и сбалансированное питание;
* использование приемов релаксации;
* закаливание;
* все виды профилактических гимнастик.

*Коррекционные технологии:*

* музыкотерапия;
* цветотерапия;
* сказкотерапия;
* психогимнастика;
* ароматерапия;
* логоритмика.

Только комплексное воздействие на ребенка, совокупность методов и приемов в коррекционной работе может дать успешную динамику речевого развития. Остановимся подробнее на некоторых технологиях, и определим их место в режиме дня.

Итак, Утро.Каждое утро мы начинаем с *артикуляционной гимнастики,* а также проводим в течение дня индивидуально.

 Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение и подвижность артикуляционных органов

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

Цель артикуляционной гимнастики - подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Конечно, здесь необходим индивидуальный подход и строгое соблюдение рекомендаций нашего логопеда (какие именно артикуляционные упражнения проводить с определенным ребенком на данном этапе).

 *Пальчиковая гимнастика.* Все мы с вами знаем расхожую фразу: «Играем пальчиками – развиваем речь». Недаром талантом нашей народной педагогики созданы такие игры как: «Ладушки», «Сорока - Белобока», «Коза - рогатая» и др. Многие родители, играя в эти игры со своими детьми с самого их рождения, видят в них лишь развлечение. Однако, они оказывают на ребенка и оздоравливающее и развивающее воздействие. Простые движения пальцев помогают убрать напряжение не только с рук, но и с губ, они способны улучшить произношение многих звуков, а значит развивать речь ребенка. В нашей работе необходимо ежедневное проведение разных видов пальчиковых игр.

Пальчиковая гимнастика «Загадка»

На пеньке лежит комок (пальцы сцеплены в замок)

Это крошечный зверек (пытаемся заглянуть внутрь кулачка)

Он колючки раскрывает (разгибаем пальчики и поднимаем «колючки» вверх)

Очень широко зевает (ладони «раскрываются» в разные стороны)

Умывает мордочку («моем» руки, трем ладошки)

И ерошит челочку (шевелим пальцами перекрещенных ладоней)

Посчитаем все иголки (поочередно разгибаем пальцы обеих рук)

Быстро спрячемся под елку(прячем руки за спину)

 Что же это за зверек? Белочка или хорек?

 *Утренняя гимнастика.*

Заряд бодрости и хорошего настроения, тем более, если проводится под музыку. В течение дня, а также во время и в перерывах между НОД:

*Дыхательная гимнастика.*

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности и направленности выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

 *Зрительная гимнастика.*

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

*Оздоровительные паузы – физминутки,* проводятся в игровой форме в середине занятия.

Вторая половина дня

*Оздоровительная гимнастика после дневного сна, ходьба по массажным дорожкам.*

Помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы и укреплению организма детей.

Дети занимаются босиком, можно сочетать с дыхательными упражнениями.

*Игры на развитие мелкой моторики.*

*Самомассаж.*

Массаж - воздействие на биологически активные точки, расположенные на определенных участках тела человека. Воздействие на точку улучшает энергетический баланс организма, стимулирует, или, наоборот, успокаивает нервную систему, регулирует питание тканей.

«Точка труда» - сожмите руку в кулак, безымянный палец показывает ее положение. Воздействие на эту точку повышает работоспособность.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Конечно, мы не будем рассказывать детям о том, какая точка на какой орган воздействует, поэтому ребёнок просто повторяет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Разотру ладошки быстро, каждый пальчик покручу,

 Поздороваюсь с ним сильно и вытягивать начну.

 Затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу,

 На замочек их закрою и тепло поберегу.

 Выпущу я пальчики, пусть бегут как зайчики.

 Если замерзают руки, начинаем их тереть,

Быстро мы сумеем руки как на печке разогреть.

 Мы ладошки растираем и лицо обогреваем,

 Растираем лоб мы тоже, теплым стать ему поможем.

Пальцы вилочкою делай, растираем ушки смело,

 Щечки растираются, губки улыбаются.

Также самомассаж можно делать с использованием различных предметов, например, шестигранного карандаша, абрикосовых косточек, сосновых шишек, различных массажных мячиков.

Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты.

И более подробно мне хотелось бы остановиться на использовании в нашей работе приемов самомассажа с помощью *су-джок массажера*.

Одной из нетрадиционных технологий является су-джок терапия ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоравления.

В коррекционно-логопедической работе приемы су-джок терапии я активно использую в качестве массажа, для развития мелкой моторики пальцев рук, для стимуляции речевых зон коры головного мозга, а также с целью общего укрепления организма.

*Приемы су-джок терапии:*

*1. Массаж специальным шариком*.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети воздействуют на эти точки. Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

Для малышей более интересен будет другой вариант.

*Пальчиковая игра «Ёжик»*

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож (дети катают су-джок между ладонями).

На спине иголки (массажные движения большого пальца)

очень-очень колкие (массажные движения указательного пальца).

Хоть и ростом ёжик мал (массажные движения среднего пальца),

нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца).

А колючки тоже (массажные движения мизинца)

на ежа похожи (дети катают су-джок между ладонями).

В каждом шарике есть «волшебное» колечко. И следующий прием это:

*2.Массаж эластичным кольцом*, которое является эффективным способом профилактики и лечения болезней. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до покраснения и появления ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики

Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Еще одна игра.

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами, руки назад. Педагог надевает любому ребенку колечко на палец, а ребенок должен сказать, на какой руке и на каком пальце надето кольцо.

3. *Использование су-джок шаров при автоматизации звуков.* (ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука «Ш»)

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)

На левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ж.

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

4. *Использование су-джок шаров* при совершенствовании лексико-грамматических категорий

Упражнение «Один - много». Педагог катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

Аналогично провожу упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот»

*5. Использование су-джок шаров для развития памяти и внимания*

Развитие фонематического слуха и восприятия

 «Спрячь шарик в ладонях, если звука там нет»

 «Если звук услышат ушки – подними шар над макушкой»

 «Шарик мы ладошкой стук, если слышим нужный звук»

Упражнение «Раздели слова на слоги»:

Ребенок называет слог и берет по одному шарику из коробки, затем считает количество слогов.

*6. Автоматизация и дифференциация звуков*

 «Шарик мы ладонью “стук”, повторяем в слоге (слове) звук»

 «Шарик мне назад верни, слоги (слово) верно повтори»

Это лишь некоторые примеры использования су – джок терапии в нашей работе. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению коррекционно-образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду.

Неоспоримыми достоинствами су-джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект. Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно. Универсальность – су-джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью су-джок шариков. Таким образом, су-джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления. В сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

Вся работа по здоровьесбережению проводится в тесном контакте со всеми специалистам ДОУ. Психолог детского сада проводит с детьми игротренинги, психогимнастику, игры на развитие эмоционально-волевой сферы, упражнения на релаксацию. И конечно, учитель-логопед с удовольствием работает не только с детьми и их родителями, но и обучает молодых специалистов.

В ФГОС ДО определены требования к психолого-педагогическим условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования. В этих требованиях отмечено, что у педагогического работника, реализующего Программу, должны быть сформированы основные компетенции, необходимые для создания социальной ситуации развития воспитанников. Данные компетенции предполагают, в том числе и взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

 Кроме традиционных форм работы с родителями мы проводим мастер-классы по их обучению всем видам профилактических гимнастик. Организовываем родительские собрания, родительские клубы, где обучаем родителей приемам использования су-джок терапии и даем рекомендации по их применению в домашних условиях.

Играем с детьми и родителями на прогулках.

Итак, проводя в течение года систематическую, комплексную работу по использованию здоровьесберегающих технологий в логопедической группе, можно сделать вывод, что их использование в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты, такие как: снижение уровня заболеваемости; повышение работоспособности, выносливости детей; развитие психических процессов; личностное, интеллектуальное и речевое развитию ребёнка.