

Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

Работа логопеда в системе оздоровления детей занимает немаловажное место, так как от логопеда зависит своевременное выявление речевых отклонений у воспитанников, логопед ведет профилактическую работу, следит за соблюдением единого речевого режима в ДОУ и дома, планирует индивидуальную работу, обеспечивает лично - ориентированную направленность процесса оздоровления детей.

Цель использования здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда – обеспечение комплекса педагогического воздействия, направленного на преодоление и профилактику речевых нарушений, выравнивание и сохранение психофизического развития детей.

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.

В практической деятельности выделяют 3 вида современных здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, расслабляющая, тонирование.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, массаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: кинезиология, технология воздействия цветом, технологии коррекции речи, психогимнастика, логопедическая ритмика, артикуляционная гимнастика, биоэнергопластика, Су – Джок терапия, коррекция моторной неловкости, развитие графомоторных навыков.

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 всё выше перечисленное! (мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую, гимнастику, кинезиологические упражнения, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, метод су-джок терапии, упражнения для профилактики зрения, логоритмику).

Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является рациональная организация учебного процесса.

Мышечная релаксация.

Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. 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. Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия.

Дыхательная гимнастика

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. **Дыхательная гимнастика** - закрепление навыков диафрагмального дыхания, развитие силы, плавности, длительности выдоха.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально–речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания

необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом. Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика - выработка правильных движений артикуляционных органов, необходимых для нормального звукопроизношения, а также укрепление мышц лица, языка, губ, мягкого нёба. Одним из видов артикуляционной гимнастики является **Биоэнергопластика**. Под этим красивым словом понимается сопряженная гимнастика для языка и кистей рук под сопровождение стихотворного текста или упражнения объединены в единый сюжет. Сопряженная гимнастика способствует не только развитию мелкой моторики рук, но и лучшей координации движений. Упражнения объединены простым сюжетом, что и позволяет назвать их театром пальчиков и языка.

Фонетическая ритмика

Фонетическая ритмика - обозначение звуков речи при помощи движений тела, тело нам подсказывает само и помогает произносить и закреплять звук. А также выполняет функцию формирования правильного речевого дыхания, с продолжительным выдохом.

Например: звук А – разводим руки в стороны, рисуя большой круг, рот широко открыт;

звук У – губы вытягивает в трубочку, руки вместе и тянем из вперед, кисти на себя.

Звук О – чуть присели, руки подняли кверху и соединили, в овал, губы округлены.

Звук И – губы в улыбке, руки от груди тянем плавно в стороны.

Звук Э – высовываем язык вперед и грозим пальчиком.

Звук К – руки перед собой в кулачках, резко опускаем их вниз и произносим К.

Звук С – насосы, накачиваем шину.

Звук Ш – развели руки в стороны и с длительным выдохом, произносим звук Ш, обхватываем себя руками за плечи.

Тонирование

Тонирование представляет собой произнесение или напевание гласных звуков, ежедневно в течение 5 минут. Рекомендуется выполнять следующие упражнения. Давайте все вместе сейчас потонируем:

«Мычание» – расслабить челюсть и ощутить энергию мычания внутри организма. Можно положить руки к щекам и следить, как генерируется вибрация во рту. Это упражнение восстанавливает голос в случае ларингита и подготавливает связки перед речевой нагрузкой.

«А-А-А» расслабили челюсть и произносим звук вместе с выдохом.

«И-И-И» - действует как кофеин, может после усталости повысить активность организма и стимулировать мозг.

Игровой массаж и самомассаж БАТ

Игровой массаж и самомассаж БАТ (биологически активных точек) используют для нормализации мышечного тонуса, опосредованного стимулирования речевой области в коре головного мозга, развития мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы и оздоровления. Нейрофизиологи говорят: «Руки и уши – вышедший наружу мозг», потому что в этих частях тела находятся нервные окончания, БАТ, посылающие импульсы к разным частям тела и органам. Расположение БАТ на голове:

- точка на лбу между бровями;
- точка по краям крыльев носа (снимаем заложенность носа и восстанавливаем обоняние);
- точки на ушной раковине - аурикулярный массаж (аурикула – ушная раковина).

Движения пальцев руки. Пальчиковая гимнастика

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с палочками;
- пальчиковые игры со скороговорками;

- пальчиковые игры со стихами;
- пальчиковый массаж;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;
- пальчиковый алфавит;
- пальчиковый театр;
- театр теней.

Кинезиологическая гимнастика и упражнения

Кинезиологическая гимнастика и упражнения представлены несколькими блоками упражнений, которые синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процессы письма.

Для подготовки к восприятию текста (к чтению) использую в работе следующие упражнения:

- Мельница – перекрестные движения ладоней к коленям.
- Движение глаз по знаку бесконечности – демонстрируется карточка перед глазами детей.
- Зевание со звуком.
- Подышать животиком.
- Музыкалотерапия и тонирование.

Физкультурные минутки

Двигательно-речевые физкультминутки

Гимнастики для глаз

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Дыхательная гимнастика

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У учащихся с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления)

Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений. Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер.

Игра «Это правда или нет».

Цель игры: развитие слухового внимания.

Дети должны внимательно послушать стихотворения, попытаться заметить неточности, ошибки.

Логопедическая ритмика

Способствует преодолению речевых нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация ребёнка к условиям внешней и внутренней среды:

- развитие слухового внимания и фонематического слуха;
- развитие музыкального, звукового, тембрового, динамического слуха, чувства ритма, певческого диапазона голоса;
- развитие общей и тонкой моторики, мимики, пантомимики, пространственных организаций движений;
- развитие и коррекция слухо-зрительно-двигательной координации;
- воспитание переключаемости с одного поля деятельности на другое;
- развитие речевой моторики для формирования артикуляционной базы звуков, физиологического и фонационного дыхания;

- формирование и закрепление навыка правильного употребления звуков в различных формах и видах речи, во всех ситуациях общения, воспитание связи между звуком и его музыкальным образом;
- формирование навыка релаксации;
- воспитание умения перевоплощаться, выразительности и грации движений, умения определять характер музыки, согласовывать ее с движениями.

Игра

Игровые технологии помогают решать не только проблемы мотивации, развития детей, но и здоровьесбережения, социализации.

Во время фронтального опроса используются игры с мячом или воздушным шариком: ребенок ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.

Использование элементов театрализации с появлением литературных или театральных героев.

Дидактические игры, словесные игры

Игры с песком с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться.

Игры с водой – разгружают эмоциональную сферу ребенка. Создают эмоционально - радостный настрой. Купание и игры с водой — любимое занятие детей всех возрастов.

Вывод. Использование здоровьесберегающих технологий на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:

- способствует повышению речевой активности;
- развивает речевые умения и навыки;
- снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;
- активизирует познавательный интерес;
- улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.
- развивает мелкую, общую и артикуляционную моторику.

Желаю успехов!

Консультацию подготовила учитель-логопед Ткаченко О.В.
по материалам сайта www.logoped.ru