**Здоровьесберегающие технологии в логопедической коррекции дошкольников**

В современной медицине понятие «здоровье» принято определять как базовую ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Тенденция к ухудшению речи детей дошкольного возраста, снижение уровня коммуникативных умений и навыков (А.Г. Арушанова, О.С. Ушакова, Т.А. Ткаченко, Ю.В.Филлипова, Л.М.Шипицына) - все это определяет необходимость повышения знаний о важности коррекционно-развивающей работы и развития речи детей.

          Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием.

В связи с этим в последние годы среди логопедов получили широкое применение **здоровьесберегающие технологии**.

Р**азвитие дыхания**

Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС. Каждый из органов речи имеет свою функцию. По мнению  A. Р. Лурия, нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания  в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоведения в логопедической практике.

Дошкольникам с речевыми нарушениями, прежде всего, необходимо развивать объем легких, формировать груднобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволяет перейти к развитию речевого дыхания, т.к. груднобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

В играх и упражнениях на развитие дыхания формируется длительный, сильный, направленный выдох. Дыхательные мышцы тренируются со звуком и без него. Без звука хорошо тренируются мышцы во всех упражнениях, расчитанных на укрепление и развитие гигиенического дыхания. При смысловой и эмоциональной речи организация работы дыхательных мышц весьма многообразна. В связи с этим мы развиваем разнообразные комбинации вдохов и выдохов. Закрепление правильного речевого дыхания синхронизируется с движениями глаз, пальцев рук. Формирование речевого дыхания предполагает, в том числе, и выработку воздушной струи. Выработка воздушной струи считается одним из необходимых и значимых условий постановки звуков. Работа по воспитанию воздушной струи начинается на подготовительном этапе формирования правильного звукопроизношения, наряду с развитием фонематического слуха и артикуляционной моторики.

Любимая игрушка детей в логопедическом кабинете **Вежливая лягушка.** И если на неё правильно подуть, то она откроет свой ротик (поздоровается или попрощается). Песенки **Звучалочки** помогают дошколятам и тренировать длительность речевого выдоха, автоматизацию звуков и как игры на развитие координации слова с движением, для предупреждения утомляемости и переключения внимания.

Также на логопедических занятиях используются элементы, способствующие формированию пространственной организации движений, развитию слухового внимания, зрительной памяти, формированию слоговой структуры слова.

1. Динамические упражнения с речевым сопровождением.

2.Логоритмические минутки.

3.Буквенная гимнастика.

Детям очень нравится алфавит телодвижений, где они на слух или зрительно воспринимают название буквы и используя мышечные движения, изображают эту букву. И наоборот, анализируя ту или иную позу, называют изображаемую букву.

Федя ходит руки в боки.

Значит, выучил уроки.(В. Берестов)

Букву «Л» узнать легко,

Ноги ставит широко.

Недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти руки. Именно поэтому упражнения на развитие «ручной умелости» занимают значительное место на логопедических занятиях.  Тренировка тонких, координированных движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Упражнения по выработке обобщенного зрительного образа предмета:

-Внутренние и внешние обводки плоских фигур, их штриховка;

-Графические упражнения (кружок «Весёлый карандаш»).

Упражнения по выработке обобщенного двигательного об­раза предмета:

-Плетение, шнуровка, завязывание узлов, бантиков, застёгивание и расстёгивание пуговиц, рисование верёвочкой;

-Игры «Мотайки», данное дидактическое пособие не только развивает моторику рук, но и является своеобразным тестом для выявления у ребенка его уровня знаний и расширения представления по предметным областям (логика, математика, окружающий мир, сенсорика);

-Игры и упражнения с пальчиковыми буквами. Данные игры и упражнения обычно используются и на занятиях по подготовке к обучению грамоте и на кружковых занятиях по обучению чтению. С помощью пальцев рук дети обычно строят несколько вариантов одной буквы русского алфавита;

-Имитация жестом различных конкретных предметов, дей­ствий (рассказывание стихов руками);

Упражнения по выработке мускульной памяти:

-Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук.

Оздоровительный массаж пальцев. Регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга и тонизирует весь организм, указательного -активизирует деятельность желудка, среднего - кишечника, безымянного - нормализует функцию печени, мизинца - стимулирует работу сердца.[6]

С помощью мячиков - ёжиков, грецких орехов, массажных щёток, шестигранных карандашей или катушек из-под ниток ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж стимулирует речевое развитие, способствует овладению тонкими движениями пальцев, улучшает трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

Я мячом круги катаю,

Назад-вперёд его катаю,

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошки

(О. Крупенчук)

Карандашик посжимаю

И ладошку поменяю.

(Т.Пятница)

«До пяти лет ребенок – строитель самого себя из чего бы то ни было», -отмечала автор технологии саморазвития М.Монтессори. Она предлагала «утончать» детские способности в воспитывающей среде, предоставляющей материал для формирования практических умений, развития сенсорики и моторики. Причем частью такого материала могут быть повседневные домашние предметы.[12]

**Игры с прищепками**

-ритмичное открывание и закрывание прищепки по ходу проговаривания текста в играх - драматизациях, в стихотворных текстах-диалогах);

-собери звуковые бусы, т.е. вместо обычных фишек синего и красного цвета для обозначения гласных, согласных звуков используем прищепки соответственных цветов;

-развивать фонематическое восприятие и закреплять пространственные представления: «Собачка-ищейка» ищет в какой части слова спрятался звук [ш] на полоске – в начале слова (левый край полоски), в середине или в конце (правый край полоски);

-прищепки можно одновременно использовать и для развития сенсорики и творческого воображения, украшая фигурки, вырезанные из картона;

**Игры с канцелярскими резинками или резинками для волос** так же очень нравятся дошколятам.

Все эти упражнения не только повышают потенциальный энер­гетический уровень ребенка, но и обогащают его знание о собствен­ном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают.

С улучшением *так­тильной чувствительности пальцев рук* рефлекторно улучшается тактильная чувствительность артикуляционного аппарата.

**Упражнения для развития тактильной чувствительности**

-Ощупать на бумаге закрытыми глазами узор, нанесенный иголочкой на лист бумаги (можно начинать с простых геометрических фигур (круг, квадрат и т.д.);

-С закрытыми глазами опознать фигуры, цифры или буквы, «написанные» на его правой и левой руке педагогом (приём дермолексии);

-Игры с крупами (дети очень любят играть руками в сухом пальчиковом бассейне из гречки, гороха, фасоли). Погружаясь, как можно глубже в наполнитель, ручки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения - координированными. Главное - руки должны быть в крупе по запястье, ведь таким образом снимается мышечный спазм ручек, напряженность и усталость.

-Упражнения с пшеном в стакане. Очень любят дети кашу «варить». Помешивая каждым пальцем руки крупу в стакане. При этом необходимо следить за тем, чтобы двигался только палец, а не сама кисть.

Применение в логопедической коррекции кинезиологических упражнений повышает стрессоустойчивость, синхронизирует работу полушарий, улучшает мыслительную деятельность, способствует улучшению памяти и внимания, облегчают процесс обучения чтению и письму[10]. Самое весёлое упражнение Ухо-нос у детей всегда вызывает оживление, радость. В развитии психомоторики детям помогают обезьянка Нюша и хомяк Хомка. С помощью психогимнастики дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций и одновременно развивают артикуляционный аппарат.

В практике логопедической работы нашего детского сада используется и технология биоэнергопластики.

**Биоэнергопластика** – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Когда артикуляционные упражнения проводятся одновременно с движениями сначала одной кисти руки (правой, левой), затем обеих, имитирующих движения челюсти, языка и губ. Проведение артикуляционных упражнений подобным образом принципиально отличается от общепринятых, что достигается соединением движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. [13]

По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Например, упражнение Трубочка-улыбка (тренировка губных мышц).

Исходное положение*:* зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии.

На счет "один" губы вытягиваются вперед, как бы принимая форму "трубочки"; на счет "два" губы растягиваются в стороны (как в улыбке), не обнажая зубов (растягивать губы особенно сильно в стороны не следует — нужно больше тренировать их в движении вперед). Упражнение повторяется три-четыре раза без перерыва.

Движение кисти руки педагога: собрать все пальцы в щепоть, на счет "два" — пальцы врозь, веером.

Комплексы самомассажа языка

На индивидуальных занятиях наряду с проведением артикуляционной гимнастики, вместе с детьми разучиваются **комплексы самомассажа** языка*,* оказывающие воздействие на нервную систему, способствующие улучшению кровообращения, улучшающие функциональное состояние мышц, улучшающие речедвигательные процессы, а в целом, для повышения эффективности логопедической работы. Например, массаж Ласка.

Язычок погладим ласково губами,

А затем постукаем бережно губами…

Особое место в коррекционной работе занимает гимнастика для мышц глаз, способствующая снятию их статического напряжения, улучшению кровообращения.

Вы друг к другу повернитесь. И соседу улыбнитесь!

Теперь немного поморгайте, поочерёдно каждым глазом помигайте,

Опять немного поморгайте.

Глаза закройте, просто отдыхайте.

А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы.

Откройте широко. Где очутились мы?

Дошколята внимательно следят за полётом красивой бабочки Сони. Прослеживают прыжки кузнечика Кузи по зеленым Дорожкам и т.д. Кроме того, путешествия по таким дорожкам помогают детям и в автоматизации трудных звуков. Первый раз ребенок «проходит» дорожку молча ,следя глазами; второй сопровождает движение звуком-кузнечик весело прыгает: ч-ч-ч.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий благоприятно отражаются на здоровье дошкольников, посещающих логопедические занятия. В целом, повышают эффективность логопедической работы.

**Литература**

Белявская Н.Н., Засорина Л.Н., Макарова Н.И. Учим ребенка говорить: здоровьесберегающие технологии. М., 2009.

Белякова Л.Н., Гончарова Н.Н., Шинкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. М., 2004.

Бачина О.В., Коробова Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами. М.,2006

Гаврина С.Е. «Развиваем руки – чтоб учиться и писать, и красиво рисовать», Академия Развития, Ярославль, 1997.

Крупенчук О.И. «Пальчиковые игры», СПб.,2005.

Мартынов С.М. Иллюстрированная энциклопедия массажа.М.,2000.

Пятница Т.В.Пальчиковые игры и упражнения: Массаж карандашами.Мн.,2005.

Репина З.А., Буйко В.И. Уроки логопедии. Екатеринбург, 2001.

Сиротюк А.Л. Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников. М., 2005.

Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. М., 2005.

Ткаченко Т.А. «Развиваем мелкую моторику», М ., 2010.

Фадеева Ю.А., Пичугина, Г.А.Жилина И.И. Игры с прищепками: творим и говорим. М.,2011.

Ястребова А.В., Лазаренко О.И. Хочу в школу. М., 1999.