Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 8 «Солнышко»

Барабинского района Новосибирской области

Подготовила: учитель-логопед

Агапова О.В.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым»

Ж.Ж.Руссо

Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым. К сожалению, в современном мире здоровье человека – наиболее актуальная проблема развития современного общества.

В настоящее время большой процент детей дошкольного и школьного возраста, проживающих в Российской Федерации, относятся к категории детей с ограниченными возможностями, вызванными различными отклонениями в состоянии здоровья.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией. Дети с ограниченными возможностями здоровья, помимо речевых нарушений, а также нарушений познавательной деятельности, характеризуются нарушением двигательной сферы, ослабленным здоровьем. Ограниченные возможности здоровья препятствуют освоению образовательных программ и являются предпосылкой к нарушению взаимодействия детей с окружающим миром, обуславливают возникновение отклонений в их психическом развитии.

Поэтому сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения - одна из приоритетных задач современной педагогики. Согласно основным положениям Федеральных Государственных Стандартов дошкольного образования, особое внимание уделяется организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья. Вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического здоровья позволят предотвратить или минимизировать вторичные по своему характеру нарушения, а также способствует их успешной социализации.

Таким образом, возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данной категорией детей, усовершенствование традиционных методов коррекционного воздействия, а также использование новых, нетрадиционных, эффективных форм и методов обучения. В связи с этим актуальным становится вопрос о внедрении в практику логопедической работы с детьми здоровьесберегающих образовательных технологий.

Дошкольный возраст – благоприятный период оздоровления, он является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка, особенно это касается детей с ограниченными возможностями здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.  Поэтому, при организации работы с детьми с ОНР мы планируем и осуществляем разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников.

Оборудование для сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ, является частью предметно-развивающей среды кабинета учителя-логопеда, группы, музыкального и спортивного залов.

В нашей логопедической группе одним из условий реализации данного направления является наличие сенсорного, физкультурного и музыкального центров.

***Здоровьесберегающие технологии*** *– это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка, педагога и родителей).*

Использование здоровьесберегающих технологий в речевом развитии детей с ОНР осуществляем на основе личностно-ориентированного подхода, с учётом логопедического заключения и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. В логопедической работе применяем различные виды здоровьесберегающих технологий, адаптированные к состоянию дефекта каждого ребёнка и к поставленным задачам его развития. Наиболее часто в коррекционной работе используем артикуляционную гимнастику.

Артикуляционная гимнастика является эффективным средством укрепления мышц артикуляционного аппарата, развития подвижности и дифференцированности движений органов участвующих в речевом процессе.

Артикуляционная гимнастика проводится в утренние и вечерние часы воспитателем и логопедом во время индивидуальной работы, как часть организационного момента на фронтальном занятии по обучению грамоте и с родителями дома. Для этой работы нами приготовлены специальные картинки и индивидуальные зеркала.

Особое внимание уделяем развитию физиологического и речевого дыхания, так как роль дыхания важна в логопедической практике в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи и голосоведения.

Во время работы с детьми следим за тем, чтобы на вдохе грудная клетка не поднималась вверх и живот не втягивался, не делали большой вдох, не дышали часто, не производили короткий выдох, учились делать незаметный для окружающих добор воздуха, следили за правильной осанкой.

В работе по развитию дыхания, используем различное оборудование: стандартное и изготовленное своими руками.

Данное оборудование используем в зависимости от этапа формирования правильного речевого дыхания, с учетом возрастных и психофизических особенностей дошкольников.

**На I этапе по формированиюправильного неречевого дыхания** осуществляем работу по обучению детей длительному плавному выдоху *(«Султанчик», «Перышко»),* целенаправленному ротовому выдоху («Листопад», «Снегопад», *«Загони мяч в ворота», «Бабочки», «Русалочка» и мн. др.)*, учим регулировать силу воздушной струи *(«Дудочка-язычок», «Веселая дудочка», «Надуй шарик», «Снежок» и др.)*

**На II этапепо развитию диафрагмально-речевого дыхания** проводим работу без использования оборудования, только на речевом материале. Работа осуществляется постепенно с увеличением количества производимых действий и объема речевого материала:

* произношение гласного на выдохе (от одного звука до всего ряда), а затем шепотом;
* произношение на одном выдохе одного согласного звука (шипящий или свистящий, если ребенок их произносит);
* произношение на одном выдохе одного слога (двух – трех слогов);
* произношение на одном выдохе одного слова (двух – трех слов);
* рассказывание чистоговорок, поговорок, стихотворных текстов, соблюдая логические паузы.

В ходе таких упражнений у детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Кроме этого, дыхательные упражнения способствуют формированию и развитию правильного дыхания и правильной воздушной струи, что является важным аспектом в развитии речи детей с ОВЗ.

Дыхательная гимнастика в нашей группе проводится учителем-логопедом во время индивидуальной работы, на фронтальных занятиях и воспитателем при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий (упражнения на восстановление дыхания), во время пробуждения детей, во время вечерней коррекционной работы и с родителями дома. Для этих целей оформлена картотека дыхательной гимнастики.

Кроме этого, систематически используем в работе с детьми с ОНР пальчиковые игры и упражнения, так как они оказывают стимулирующее влияние на развитие речедвигательных зон коры головного мозга, что благоприятно отражается на развитии речи детей.

Также пальчиковая гимнастика усиливает согласованную деятельность речевых зон, способствует развитию воображения и памяти, пальцы и кисти рук приобретают гибкость и податливость. А самое главное, что ребенок воспринимает пальчиковую гимнастику как игру и с удовольствием выполняет все задания. В ходе проведения пальчиковых игр применяем разнообразные стихотворные строки, чистоговорки, считалки, рифмовки. Для этих целейнами оформлена картотека пальчиковых игр.

Кроме пальчиковых игр для развития мелкой моторики рук широко используем разнообразный материал: шнуровки, массажные мячики, пирамидки, мозаику, сухой бассейн с крупой, спички, счетные палочки, цветные карандаши, штриховку, лепку из пластилина, глины, соленого теста, вырезание ножницами, изготовление поделок из природного материала. Целесообразно использовать пособия по застёгиванию молний, пуговиц, кнопок.

Широкое применение нашла в коррекционной работе игра «Звуковая ладошка». Эта игра не только развивает мелкую моторику рук ребенка, но и способствует формированию правильного речевого дыхания и автоматизации уже поставленных звуков. Особенно это пособие эффективно при работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

Кроме этого пособия в своей работе широко используем су-джок терапию для развития мелкой моторики, стимулирования речи, пространственного мышления, кровообращения.

Су-джок терапия обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой. В комплект входит су-ждокмассажер – шипованный шарик и металлическое кольцо. Принцип этой терапии следующий:

* Дети кладут шипованные шарики - массажёры между ладонями, делают круговые движения, одновременно проговаривая стихотворение.
* Дети поочередно двумя пальцами катают шарики по инструкции взрослого.
* Дети поочерёдно надевают массажные кольца на каждый пальчик, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, сначала на правой затем левой руке.

Применение такой технологии способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной работы с ребёнком.

Пальчиковые игры полезны всем детям, особенно с речевыми проблемами и проводятся в любой удобный отрезок времени и с родителями дома.

Глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения, так как зрение - основной источник знаний о внешнем мире. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Разработкой комплексов тренировки и восстановления зрения занимаются с давних времён. Когда глаз расслаблен, он будет правильно функционировать - утверждал У.Бейтс. Необходимо научить детей расслабляться и снимать напряжение глаз.

Этому способствуют различные гимнастические упражнения для развития подвижности моторного аппарата глаз, которые проводятся под легкую спокойную музыку. Хорошую, большую амплитуду движений глаз удаётся получить, используя «бегущий огонек», применив прослеживание взора за движением огонька от фонарика, звёздочки от лазерной указки и, конечно же, игровые компьютерные технологии.

Для поддержания интереса детей используем гимнастику с предметами, яркими игрушками (стрекоза, бабочка, птички, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке – указке.

Широко используем в работе с дошкольниками таблицы-тренажеры.

«Волшебные» игры для глаз - проводятся в течение 2-3 минут с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения на занятиях и в режимных моментах.

Кроме этого, мы систематически используем в коррекционной работе самомассаж лица, ушных раковин, кистей и пальцев рук, стоп. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

При проведении массажа мы обучаем детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Проводя массаж, поглаживая, разминая, растирая, лёгко постукивая, ребёнок «разговаривает» со своим телом, делая ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик», «Сейчас я разомну свои ножки» и т.д.

Систематическое растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

Растирание сухой варежкой мы с детьми проводим ежедневно после дневного сна во время пробуждения, постепенно увеличивая продолжительность процедур. При проведении этой процедуры обязательно учитываем эмоциональное состояниеребёнка и состояние его здоровья.

Физкультминутки (динамические паузы), подвижные игры так же являются одним из важных компонентов укрепления здоровья детей с ОВЗ. Они, прежде всего, создают благоприятную атмосферу в детском коллективе; снимают напряжение, укрепляя организм ребенка, повышают его работоспособность.

Физкультминутка дает возможность педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Физминутки мы обычно проводим на занятиях между этапами работы, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или во вторую половину занятия, когда замечаем утомление детей.

Кроме этого, перед любым занятием (кроме физкультуры) нами проводится или подвижная игра, или дидактическая игра с движением, танцевальные движения, выполнение движений под стихотворный текст.

Для этих целей оформлена картотека динамических пауз и подвижных игр.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Сохраняя здоровье детей с ОВЗ, мы целенаправленно учим детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.

Для этих целей мы подобрали и оформили картотеку релаксационных упражнений, которые успешно используем в своей деятельности.

  Важным шагом к решению поставленных задач является взаимодействие с семьёй.

Для родителей оформлены информационные папки-передвижки о здоровом образе жизни, о том, как правильно проводить артикуляционную, дыхательную гимнастику, подготовлены консультации о крупных возможностях мелкой моторики рук детей.

Кроме этого, систематически проводятся работа с родителями ослабленных детей индивидуальные беседы по вопросам оздоровления. В приемной для родителей оформлен стенд «Спорт и я – лучшие друзья», в котором отражены все здоровьесберегающие технологии, используемые в работе для оздоровления детей с ОВЗ.

Кроме того, мы стараемся привлекать родителей к изготовлению пособий и наглядного материала, приобщаем их к участию к физкультурно-массовым мероприятиям ДОУ (спортивные праздники, соревнования, дни открытых дверей). В прошлом году проводили с родителями семинар-практикум на тему «Хорошая речь слаще мёда» и тренинг «Развивая пальчики, развиваем речь». В этом году запланирован семинар-практикум по обучению грамоте.

Построенная таким образом работа помогает привлечь родителей к данной проблеме, повысить их компетентность по вопросу использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми и сделать их активными помощниками для реализации поставленных задач и получении положительных результатов коррекционно-развивающей работы.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии наряду с комплексной корреционно-логопедической помощью дают возможность сгладить имеющиеся недостатки в развитии, а в ряде случаев даже устранить их, обеспечив тем самым полноценное развитие ребенка с ОВЗ, а также его успешную социализацию.