**Выступление**

**на методическом объединении**

**Доклад на тему:**

***«Использование***

***здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях»***

 **Докладчик учитель-логопед**

 **Бабушкина Т.Г.**

 **ГБОУ «Школа№854»**

В последние годы много говорится об ухудшении здоровья детей школьного возраста, что серьезно осложняет процесс обучения. Стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки, уменьшение двигательной активности всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. Поэтому одной из важнейших задач школы на современном этапе образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Особенно это актуально в работе с детьми с ОВЗ, у которых имеются нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере. Нарушения высших психических функций затрудняет восприятие учебного материала, а повышенная утомляемость отрицательно сказывается на работоспособности школьников. Поэтому дети с ОВЗ особенно нуждаются в охранительном режиме. Среди школьников с интеллектуальной недостаточностью высок процент тех, у кого имеются проблемы в речевом развитии. Давно доказано, что нарушенная речевая деятельность влияет на общее развитие детей: тормозит формирование психических функций, ограничивает познавательные возможности, нарушает процесс социальной адаптации. Поэтому совокупность методов и приёмов в коррекционной работе по преодолению нарушений речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, основ личностной культуры.

 Кроме того, как правило, у детей-логопатов страдает общая и мелкая моторика, значительно снижены внимание и память. Соответственно возникает необходимость проведения с ними комплексной коррекционно-оздоровительной работы, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, артикуляционную и пальчиковую гимнастику, упражнения, направленные на профилактику зрения и на развитие высших психических функций. Подбор элементов различных здоровьесберегающих технологий, прежде всего, зависит от возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Очень важным элементом здоровьесберегающих технологий является созданиеситуации успешности в процессе обучения, которая должна сопутствовать ребенку с первых дней пребывания его в школе.От состояния здоровья первоклассника во многом зависит результативность его обучения, не только в первый год, но и во все последующие школьные годы. Поэтому в работе с первоклассниками приходится обращать особое внимание на психологическую сторону учебного процесса. Это связано с тем, что с началом обучения в школе у большинства детей проявляются поведенческие особенности: страхи, истерические реакции, повышенная слезливость, агрессивность и др. Создание доброжелательного микроклимата, использование игровых методов психокоррекции способствуют устранению этих реакций.

**Артикуляционные упражнения**

**Формирование правильного произношения у детей – это сложный** процесс. Внятность и чистота произношения звуков зависит от многих факторов и, в первую очередь, от анатомического строения артикуляционного аппарата, от того, как действуют язык, губы, челюсти, от умения человека ощущать, чувствовать движения органов артикуляции, а также от функциональной зрелости речевых зон коры головного мозга. Тяжёлые нарушения произношения, которые всё чаще встречаются в специальной (коррекционной) школе VIII вида, отягощают эмоционально-психическое состояние ребёнка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Выработать полноценные движения органов артикуляции, помогает артикуляционная гимнастика для губ, языка и челюстей. Главная её задача - выработать точность, силу, темп, переключаемость движений. Так как выполнение артикуляционных упражнений детям часто даются с большим трудом, то проводить артикуляционную гимнастику необходимо эмоционально в игровой форме, с использованием красочных презентаций. Нередко у детей возникает мышечная напряженность в органах артикуляции. Это также оказывает отрицательное влияние на процесс формирования звукопроизношения. В этих случаях применяются упражнения на расслабление артикуляционных мышц. Так, например, расслаблению мышц языка способствует самомассаж языка с опорой на рисунки-подсказки. Самомассаж – это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным, так как при его выполнении также активизируется кровообращение в области губ и языка.

**Биоэнергопластика**

Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, применяется такой метод как ***биоэнергопластика*** – это содружественное взаимодействие руки и языка. 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.

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. Необходимо привлечь внимание ребенка к одновременностивыполнения артикуляционных движений с работой кисти; их ритмичности и чёткости. Ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляется движение кисти. Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными: упражнение ***“Часики”*** сопровождает сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево - вправо.

***“Качели”*** - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх вниз.

 Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу: ***«Лопаточка», «Иголочка», «Чашечка», «Горка»***

 **Ручная моторика**

У детей с двигательными нарушениями речевого аппарата страдает и мелкая моторика пальцев рук, что также является одной из причин более позднего становления звуков речи. Поэтому целенаправленная работа по развитиюмелкой моторики пальцев рук ускоряет созревание речевых областей и стимулирует развитие речи ребенка, позволяет быстрее исправить дефектное звукопроизношение.Моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, не только влияют на развитие речи, но и повышают работоспособность коры головного мозга. Развитие мелкой моторики важно ещё и для формирования навыков самообслуживания у детей с ОВЗ, а это потребует точных, координированных движений кистей и пальцев рук, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество других действий. Поэтому на логопедических занятиях используются разнообразные игровые упражнения на развитие тонких движений пальцев рук. Такие как:

 ***«Бабочка»*** Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средние пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения - «трепетание пальцев». Выполнять 10-15 секунд.

 ***«Рыбка»*** Установить кисть ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Перемещать кисть во всех направлениях (вправо - влево, вперед - назад, вверх - вниз) на длину вытянутой руки. Выполнять 15 - 20 секунд.

***«Аплодисменты»*** Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и так далее. Выполнять 15 - 20 секунд.

Прекрасным стимулом для детей и средством создания речевых ситуаций являются ***пальчиковые куклы***, которые есть в логопедическом кабинете. Игра успокаивает, лечит, стимулирует речь детей. Надев фигурку животного на палец, ученики начинают играть свою роль. Они не только выполняют упражнения для пальцев рук, но и воспроизводят различные речевые задания.

**Массажи**

На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений. Это может быть «сухой бассейн» с использованием гороха или грецкий орех и массажные упражнения с ним ***«Упрямый орешек», «Колобок», «Завинти шуруп»*** и т.д. Эффективен и ручной массаж пальцев (Су Джок терапия). Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла.

**Кинезиология**

Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Существует еще одна методика, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширять границы возможностей его мозга. Это – ***кинезиология.*** Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать *комиссуры* (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий. Систематическое применение кинезиологических упражнений способствует устранению явлений дислексии, развивает межполушарные связи, улучшает память, концентрацию внимания, а так же помогает в управлении своими эмоциями.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений: *«Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Буратино дразнится»,*  *«Зайчик-пальчик»* *и т.д.*

***Кинезеологические упражнения***

***«Колечко»*** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

***«Кулак – ребро – ладонь»*** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

***«Лезгинка»*** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

***«Буратино дразнится»*** Большой палец левой руки приставить к носу, а к мизинцу левой руки прижать большой палец правой. Выполнять движение всеми свободными пальцами, не соединяя их. Затем поменять руки.

***«Зайчик-пальчик»*** Руки вытянуты вперед. Пальцы левой руки сжаты в кулак, большой палец поднят вверх (пальчик). Пальцы правой руки сжаты в кулак. Указательный и средний пальцы подняты вверх («ушки зайчика»). Руки меняются поочередно.

 **Дыхательные упражнения**

Развитие ребенка неразрывно связано с развитием речи, с увеличением объёма речевого общения. Важную роль в формировании речи играет правильное речевое дыхание. Ведь речь – это озвученный выдох. Работа голосового аппарата - это постоянная нагрузка на дыхание. Неумение управлять дыханием вносит дезорганизацию в произношение звуков. Обучение детей правильному дыханию и навыкам его регуляции начинается с дошкольного возраста и продолжается в школе. Необходимо отметить, что с дыханием связаны не только речь, но и движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма. Ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо-эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет. У учащихся-логопатов речевое дыхание и чёткость речи обычно нарушены. Поэтому регулярные дыхательные упражнения на логопедических занятиях используются не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи. Выработке длительного выдоха способствуют следующие дыхательные упражнения:

***«Шторм в стакане»*** *Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Необходимо следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.*

 ***«Свеча»*** *Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.*

***«Балерина танцует»***  *К палочке прикреплена висящая на нитке фигурка балерины. Она вырезана из тонкой бумаги, а юбка-пачка сделана из салфетки. У каждого своя фигурка. Ребёнок делает медленный вдох через нос, надувает живот, а затем медленный выдох через рот, направляя воздушную струю на фигурку балерины*.

***«Дышим носом»*** *Исходное положение – стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.*

***«Ныряльщик****» Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.*

***«Облако дыхания»*** *Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.*

***«Гудок паровоза»*** *Через нос дети с шумом набирают воздух; задерживают дыхание на 1-2 секунды, а затем с шумом выдыхают воздух через сложенные трубочкой губы (длительно произносится звук [У]). Можно на выдохе длительно произносить серию гласных звуков (ауо, уаыо и т. д.)*

 **Физкультминутки**

Неотъемлемой составляющей любого продуктивного занятия является физкультминутка. При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаются физкультурные минутки. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

 Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

Установлено, что, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас. Так, например, ученикам предлагается выполнять двигательные упражнения, сопровождая их проговариванием скороговорок или чистоговорок. Маршируя на месте, они произносят в различном темпе скороговорку: *«По травке тропка протоптана»* или, повторяя за логопедом движения рук, произносят: *«У Кондрата куртка коротковата».* Это тоже снимает мышечную усталость и помогает выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью. Речевые упражнения, связанные с движением, не утомляют детей, а снимают статическое напряжение. Преподнесенные в игровой форме, они помогают удерживать внимание.

 Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, не следует требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Нужно давать детям возможность как можно чаще менять положение тела, учитывая их потребности. Работоспособность от этого не уменьшается, а наоборот увеличивается.

Основные задачи физкультминутки – это снятие усталости и напряжения, внесение эмоционального заряда, совершенствование общей моторики.

***Психогимнастика***

 Так как не может быть полноценной коррекции речевых нарушений без стабилизации и активизации энергетического потенциала организма ребенка, без развития общего эмоционального, психосоматического и сенсомоторного статуса, на логопедических занятиях используются речедвигательные упражнения с элементами психогимнастики. Они помогают детям преодолеть патологические проблемы, стабилизируют общий тонус организма, способствуют оптимизации эмоционального фона, улучшают настроение. Использование приемов релаксации помогает снятию общей физической и умственной усталости, а также способствует повышению активности психических процессов: внимания, памяти, мышления.

***Релаксация***

Поэтому, чтобы успокоить детей, снять у них чрезмерное мышечное напряжение и эмоциональноевозбуждение, во время занятий проводятся упражнения на релаксацию. Умение расслабляться помогает учащимся снять возбуждение, сконцентрировать внимание и оказывает положительное влияние на психику в целом, что в свою очередь способствует общему оздоровлению организма школьников. Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей приёмам расслабления различных групп мышц, управлению собственным мышечным тонусом. Это особенно важно при работе с заикающимися, расторможенными детьми или же при наличии у ребенка дизартрического компонента. Так, при работе с обучающимися с ОВЗ релаксационные упражнения по ходу занятий используются довольно часто, что объясняется наличием гиперактивных детей в составе логопедических группы. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения *(«Волшебное превращение», «Путешествие на облаке»* и др.)

***Растяжки***

Нафизкультурных минутках также полезно использовать**растяжки.**

**Растяжки**нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Вот некоторые упражнения, которые дети с удовольствием выполняют.

 ***«Олени»*** Представим себе, что мы олени. Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот такие рога у оленя! Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя.

*На голове оленя –*

*Ветвистые рога.*

*В лесу все звери знают,*

*Что это – для врага!*

Напряженье неприятно! Быстро опустите руки.

При слове «враг» дети напрягают руки, а на слово «нет» - опускают.

***«Любопытная Варвара»***

*Любопытная Варвара смотрит влево...*

*Смотрит вправо...*

*А потом опять вперед - тут немного отдохнет.*Шея не напряжена и расслаблена.

*А Варвара смотрит вверх!*

*Выше всех, всё дальше вверх!*

*Возвращается обратно - расслабление - приятно!*

Шея не напряжена и расслабленна...

*А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!*

*Возвращается обратно - расслабление приятно!*

Шея не напряжена и расслаблена...

Это упражнение способствует так же формированию умения ориентироваться в пространстве,  закреплению пространственных понятий – *влево, вправо, вверх, вперед.*

 ***«Сорви яблоки»*** Исходное положение – стоя. Ребята воображают, что они пришли в сад. Вокруг много яблонь, на которых висят большие красные яблоки. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся. Дети получают инструкцию: «Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину».

 Очень нравится детям упражнение ***«Тряпичная кукла и солдат»***.

Исходное положение – стоя. Дети, изображая оловянного солдатика, напрягаются и застывают, вытянувшись в струнку. Затем наклоняются вперед и расставляют руки, чтобы они болтались как тряпичной куклы. Дети слегка сгибают колени, стараются стать такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. И снова показывают солдата, вытянувшись в струнку. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока достаточно не расслабятся.

***Телесные упражнения***

С удовольствием ученики выполняют телесные упражнения на координацию движений рук и ног.

*«Перекрестное марширование»* Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

*«Мельница»* Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

*«Паровозик»* Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

*«Робот»* Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

*«Маршировка»* Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Важным приёмом здоровьесбережения также является использование на занятиях дифференцированного подхода, применение которого позволяет каждому ребенку получать в процессе обучения больше положительных эмоций, ощущать комфорт, защищенность и способствует повышению интереса к учебе. Опыт показывает, что если ребенок не справился с заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому детям предлагаются разноуровневые задания, объём, и сложность которых соизмеряется с возможностями каждого ученика. Специфика логопедической работы позволяет широко использовать и индивидуальный подход при устранении нарушений устной и письменной речи у обучающихся. Так, в наиболее тяжелых случаях логопатии отдельные программные темы предварительно отрабатываются с детьми на индивидуальных занятиях, а после достижения необходимого уровня подготовленности ребёнок включается в групповые занятия, где он успешно продолжает овладевать новыми знаниями. Важность такого приёма заключается в том, что привычно переживаемая ситуация успеха, возникающая в процессе индивидуальной работы с учеником, способствует повышению его самооценки, снижает страховые барьеры, формирует доброжелательные взаимоотношения в группе обучающихся и повышает доверие к логопеду. В течение всего занятия также используются различные приемы, снижающие напряжение, утомляемость и способствующие повышению эффективности учебного процесса. Это могут быть элементы игры, используемые в качестве обратной связи или при ответах учащихся: хлопанье в ладоши, поднятие руки, фронтальный опрос с использованием мяча и т.д. При подведении итогов занятия обязательно отмечается активность каждого ученика, оцениваются положительные моменты в его работе. В рабочих тетрадях выставляются только «5» и «4», для чего часто приходится оценивать отдельные хорошо выполненные задания. А при неудаче ребёнку дается надежда на успех в последующих занятиях, если он будет стараться и активно работать. Важно, чтобы дети уходили с занятия, получив с положительные эмоции.

Таким образом, приоритетным в работе с детьми, имеющими речевые нарушения, являются здоровьесберегающие технологии, которые включают в себя не только комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей, но и дают ребенку возможность обрести уверенность в себе.