***Автор: Шеховцова Наталья Сергеевна***

**Здоровьесбережение на логопедической ООД.**

Родители, отдающие детей в дошкольное образовательное учреждение, хотят чтобы дети научились писать, читать, красиво говорить, но все забывают о том, чтобы они всему этому научились им нужно быть ЗДОРОВЫМИ!

Здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье нужно беречь смолоду и использовать все возможные способы для профилактики. В детском саду дети проводят большую часть времени, эту возможность нужно использовать в максимальной степени. Для сохранения здоровья существует большое количество здоровьесберегающих методик, которые я стараюсь использовать во всех режимных моментах и, конечно, на ООД по логопедии.

Каждый год логопеды замечают увеличение количества детей с ТНР, у таких детей помимо речевых нарушений плохо развита мелкая и общая моторика, слабо развиты память, внимание, мышление.

Поэтому я уделяю огромное значение профилактике здоровья, всегда включаю в свои ООД профилактические комплексы.

***Здоровьесберегающие технологии, которые я использую:***

* дыхательная гимнастика, методика ВОС-здоровье;
* упражнения, направленные на профилактику нарушения зрения;
* развитие мелкой моторики;
* физминутки;
* бионергопластика;
* массаж и самомассаж;
* кинезиологические упражнения;
* элементы музыкотерапии, аромотерапии, су-джок терапия;
* психотерапевтические методы.

Важно не забыть о принципах здоровьесберегающих технологий, так как педагог, который проводит профилактические мероприятия должен знать особенности каждого ребёнка в группе, должен внимательно отслеживать правильность выполнения упражнений.

* принцип «Не навреди!»;
* принцип сознательности и активности;
* принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* принцип систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуальности;
* принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
* принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
* принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.

**В своей работе я использую несколько видов**

**здоровьесберегающих технологий.**

1. ***Дыхательная гимнастика+ ароматерапия.***

Эти методики очень легко обьединить, так как они обе «дышавшие», вначале мы с детьми научились правильно дышать, а потом можно вдыхать расслабляющие или, наоборот, активизирующие ароматы.

Также у меня есть компьютерная методика ВОС-здоровье, на экране при правильном дыхании открывается изображение буквы.

2. ***Зрительная гимнастика.***

Для зрительной гимнастики я использую компьютерные технологии.

Я подготавливаю мультимедийную презентацию с движущимися объектами.

Если у нас лексическая тема «Деревья осень», то во время зрительной гимнастики мы наблюдаем как летят осенние листы, когда пойдёт первый снег дети любят смотреть на снежник, летающие в специальном направлении, то по кругу, то восьмёркой.

Профилактика получается увлекательной и завлекательной, дети очень любят эту упражнения.

1. ***Артикуляционная гимнастика+музыкотерапия.***

Логопедия и артикуляционная гимнастика это единое целое, без неё никуда. Основной её принцип: выполняй правильно и чем чаще, тем лучше. Существует огромное количество разнообразных вариантов выполнения артикуляционной гимнастики, в подготовительной к школе группе можно выполнять под музыку.

1. ***Физминутки***.

Физминутку я провожу часто, так как дети быстро утомляемы и я чередую смену деятельности чаще. У меня есть подборка музыкальных физкультминуток, то есть на экране компьютера идёт видео, а дети смотрят и повторяют движения.

Я провожу физминутку на специальных ковриках для профилактики плоскостопия и развития равновесия.

6. ***Мышечная релаксация.***

Релаксация – это комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук, ног, мышц шеи и речевого аппарата.

7. ***Биоэнергопластика*** (сопряженная гимнастика).

Для достижения лучших результатов в работе по коррекции речи, чтобы процесс был более занимательным и увлекал детей применяем такой метод, как биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка.

8. ***Кинезиологические упражнения.***

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Использую упражнения: «Ухо-нос», «Колечки», «Кулак-ребро-ладонь» и т.д.

9. ***Самомассаж***+ ***Су-джок терапия.***

Эту терапию дети очень любят. Всё происходит в игре.

На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

Упражнения «Ёжик» и «Наше тело».

Ёжик, ёжик, чудачок,

Сшил колючий пиджачок.

По ладошке прокачу,

Погладить ежика хочу.

По ладошке покатаю

К себе его я прижимаю.

Самое положительно, что мы здоровье сберегаем в игре, то, что любят дети!

Всё происходит в непринуждённой обстановке и со смехом и улыбкой!