**Использование здоровьесберегающих технологий по системе А.С.Валявского в работе с детьми – логопатами**

*Петрова Елена Михайловна, учитель-логопед высшей категории*

*Санкт – Петербургское государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 45*

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

*(Всемирная организация здравоохранения)*

В статье представлен материал об уникальной возможности с помощью несложных методов диагностики понять причину возникновения у ребенка проблем со здоровьем, а так же дать рекомендации, как их устранить. Все тесты, описанные в статье нужно рассматривать и как эффективные упражнения. Чем дольше их повторять, тем лучше они будут получаться и тем лучше станут показатели самоуправления.

**Здоровьесберегающие технологии** - это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Внедрение в практику работы логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным и необходимым. Одна из важнейших задач стоящих перед логопедом - сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Для детей с нарушениями речи - это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально-волевой сфере. Для детей с общим недоразвитием речи характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, таких как слухоречевая память и внимание, вербально-логическое мышление, пространственная и временная ориентировки, нарушение в артикуляционной, мелкой и общей моторике. Многие дети имеют повышенную утомляемость, быструю истощаемость и лабильность эмоциональной сферы. Таким образом, здоровьесберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить  результативность коррекционной работы.

**Особенности физического и психического развития детей - логопатов**:

* нарушение дыхания и голосообразования;
* нарушения общей и мелкой моторики;
* расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
* повышенная утомляемость;
* нарушение темпоритмической организации движений.
* нарушения оптико-пространственного праксиса;
* неустойчивость внимания;
* расстройство памяти (особенно слуховой);
* несформированность мышления.

Упражнения, которые я использую на занятиях, проводятся в виде игр. Они направлены на определение параметров самоуправление, на сонастройку ребенка с самим собой.

В начале наших тренировок я провожу диагностические упражнения, которые, как правило, не расходятся с нашим педагогическим представлением о ребенке.

В развитии каждого ребенка существует период отождествления. Он длится в среднем 5-7 лет. В это время его диспетчерская программа ведет себя как солдат. Она принимает команды извне и подчиняется им. Это младенческое послушание оправдано. Окружающий мир очень сложен. Как вести себя неясно, поэтому ребенок выполняет команды старших. Отождествление – это как бы принятие ребенком роли, которую ему навязывают взрослые.

За периодом отождествления наступает этап индивидуализации. Ребенок начинает сопротивляться командам извне. Начинает развиваться его самостоятельность. Она должна быть основана на внутренних командах, т.е. на приказах его внутреннего диспетчера. Однако часто бывает так, что этого не происходит, и диспетчерская программа ребенка ждет команду извне, ждет приказа. Ребенок не может сам себя заставить приступить к выполнению определенных действий. Родители таких детей часто говорят, что у них неуправляемый ребенок. Это значит, что его диспетчерская программа самоуправления развита недостаточно.

Андрей Степанович Валявский считает, что все дети отличаются друг от друга степенью развитости своей диспетчерской программы к определенному возрасту.

У каждого ребенка информация из внешнего мира поступает главным образом через три типа анализаторов – каналов.

В соответствии с доминирующим у ребенка каналом детей можно разбить на группы:

* Визуалы – это зрители. Обращаться к ребенку - визуалу надо с фразы: «Посмотри. Взгляни. Гляди».
* Аудиалы – это слушатели. Обращаться к ребенку – аудиалу надо: «Ты слышишь?»
* Кинестетики – это деятели. К ребенку – кинестетику необходимо прикоснуться. Ему нужен физический контакт (хлопок, шлепок, легкий толчок, поглаживание, прикосновение)
* Дети, с доминирующим правым или левым полушарием.

Правое полушарие несет опыт, накопленный предками. Оно отвечает за целостное и эмоциональное восприятие, за образное мышление и эмоциональное поведение. Дети, у которых доминирует правое полушарие - эмоциональны, возбудимы, чувствительны. Это драчуны и плаксы, фантазеры.

Левое полушарие отвечает за груз накопленных навыков, за логику, за умение делать выводы, доказательства.

**Слабое взаимодействие между каналами и полушариями**

Отсутствие умения управлять работой трех каналов, отсутствие координации в работе двух полушарий, приводят у детей к неприятным последствиям, часто лежащим в основе их житейских и учебных неудач. Связи между ними можно налаживать и шлифовать, занимаясь упражнениями. Необходимо измерить основные параметры самоуправления ребенка. Если полученные результаты не будут достигать нужных величин, то ребенка следует отнести к группе риска.

Для того, чтобы определить, относится ли ребенок к группе риска необходимо измерить у него семь основных параметров самоуправления:

* Время, в течение которого ребенок может удерживать равновесие, стоя на правой ноге;
* Время, в течение которого ребенок может удерживать равновесие, стоя на левой ноге;
* Время, в течении которого ребенок может задерживать дыхание после вдоха;
* Время, в течении которого ребенок может задерживать дыхание после выдоха;
* Время, в течении которого ребенок может тянуть гласную А;
* Время, в течении которого ребенок может тянуть гласную О;
* Время, в течении которого ребенок может тянуть гласную И;

**Как измерять необходимые параметры:**

***Первый и второй параметры.***

Встать на одну ногу, а вторую ногу согнуть и упереть пяткой в коленку. Согнутая нога должна быть направлена не вперед, а в бок. Затем ребенок расставляет руки в стороны и закрывает глаза. (взрослый должен страховать его, придерживая за пояс). Когда ребенок почувствовал равновесие, попросите его сказать: «Я готов!» После этого вы должны скомандовать ему: «Внимание, приготовились, начали!» Отпустите его и засеките время с помощью секундомера.

Учтите, чем дольше ребенок сможет удерживать равновесие, стоя на одной ноге, тем устойчивее он будет с психологической точки зрения. Между устойчивостью физической и психологической существует тесная связь. Дети – кинестетики не способны удерживать равновесие более 1-4 секунд, поэтому именно этим ребятам так трудно держать себя в руках.

Умение удерживать равновесие говорит о следующем:

* О психологической устойчивости
* Об умении постоять за себя
* Об умении не терять самообладание
* Об умении не поддаваться чужому влиянию
* Об умении пользоваться интуитивной, чувственной, кинестетической информацией
* Об умении управлять своим состоянием, а не подчиняться посторонним желаниям, словесным приказам, любым отвлекающим факторам
* Об умении не быть зависимым

***Третий и четвертый параметры:***

Задержка дыхания на вдохе и выдохе.

Хороший показатель на вдохе– 60 секунд, а на выдохе – 30 секунд;

Умение задерживать дыхание продолжительное время является важным показателем, который говорит о следующих способностях:

* Об умении концентрировать внимание
* Об умении «собираться в кучку», т.е. приходить в состояние готовности
* Об умении наблюдать за собой
* О резервных возможностях организма

***Пятый, шестой и седьмой параметры – время протяжки гласных.***

Просим ребенка протянуть как можно дольше гласную букву А, О, И. (делать это надо непрерывно без пауз и остановок, голос должен быть ровным и не дрожать.)

Время протяжки - 25 секунд.

Время протяжки гласных указывает на:

* Умение длительно заниматься каким – либо делом, не прерываясь и не слишком уставая;
* Умение выполнять и контролировать несколько действий одновременно;
* Умение контролировать себя в процессе какой – либо деятельности;

Все эти тесты нужно рассматривать и как эффективные упражнения. Чем дольше их повторять, тем лучше они будут получаться и тем лучше станут показатели самоуправления.

Игр очень много. В своей работе я использую:

* Все диагностические упражнения
* Замри-отомри (развитие диспетчерской программы)
* Катись колбаской или ловкие ящерицы (тренировка кинестетического канала)
* Хлопки по коленкам – прямые и перекрестные (с модуляцией голосом)аудиальный и кинестетический канал, развитие диспетчерской программы
* Бык и наездник (слаженность работы полушарий)
* Поклоны пальчиков (слаженность работы полушарий)
* Борьба с помехами (развитие диспетчерской программы)
* Солнышко, заборчик, камушки (развитие аудиального, визуального и кинестетического канала)
* Марионетки (умение расслабляться)
* Черепахи и метеоры

**Использованные источники:**

Валявский А.С., Яковис А.С. «Оздоравливающие учебные игры» Часть первая: Практикум. Информация к действию для педагогов и родителей.

Изд.2-е. – СПб.:СУМОМ,2012. – 352с., ил.

**http://nvsu.ru/ru/Intellekt/1133/Radionova**

**http://www.s19003.edu35.ru**/
**http://festival.1september.ru/articles/607220/**