Деркач Н.В.
учитель-логопед МБОУ СОШ № 7

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях – направленные на решение приоритетной задачи современного школьного образования – задачи сохранения и укрепления физического и психического здоровья школьников через:

- сохранение и поддержку индивидуальности школьника;
- формирование у школьников желаний и умений учиться быть здоровыми;
- соблюдение режима непосредственно образовательной деятельности;
- выполнение гигиенических требований к непосредственно образовательной деятельности;
- использование оздоровительных двигательных, зрительных физкультминуток, элементов массажа, гимнастики для пальцев рук;
- благоприятный эмоциональный настрой на занятии.

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической коррекционной работы, так как дети, имеющие речевую патологию, – это дети с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью. Среди воспитанников встречаются гиперактивные или, наоборот, пассивные дети, что обусловлено слабостью нервной системы. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми. Поэтому в течении всего учебного года в свою работу включаю здоровьесберегающие технологии, которые позволяют мне работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью воспитанников, а помогают оптимизировать процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению и укреплению всего организма ребенка.

У детей-логопатов при этом происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышение работоспособности, уверенность в себе;
- стимулирование двигательных функций;
- снижение утомляемости;
- улучшение пространственных представлений;
- развитие дыхания и артикуляционного аппарата;
- стимулирование речевой функции;
- улучшение соматического состояния.

Во время занятий стараюсь создать образовательную среду здоровьесберегающей и здоровье укрепляющей. При планировании работы учитываю индивидуальные особенности детей. В ходе непосредственно образовательной деятельности меняю виды деятельности. Выдерживаю временные рамки проведения занятий. Объединяю детей в подгруппы на основе речевого заключения и результатов диагностики. Систематически осуществляю контроль за физическим состоянием воспитанников на занятии, ориентируюсь на внешние признаки утомления. Слежу за осанкой детей, обеспечиваю соблюдение техники безопасности, чистоту, оптимальный температурный режим и освещенность помещения, в котором провожу занятия.

В процессе воспитания детей особое внимание уделяю становлению у воспитанников ценностей здорового образа жизни. Провожу беседы о бережном

отношении к своему организму, в доступной форме рассказываю о том, что полезно и что вредно для здоровья, о функционировании организма во время физических упражнений. Обучаю воспитанников самостоятельно проводить физкультминутки, дыхательную, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, упражнения на расслабление мышц, релаксацию, использовать элементы массажа, «Су-Джок». Подбор различных здоровьесберегающих технологий осуществляю в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей детей. Последовательность включения таких технологий в коррекционное занятие может быть изменена в зависимости от периода обучения и темы занятия.

В своей практической деятельности применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Психогимнастика. Применение психогимнастики вовремя непосредственно образовательной деятельности помогает мне раскрепостить детей, проявить своё «Я», настроить на выполнение задания, развивать воображение, преодолевать двигательную неловкость. Использую упражнения: «изобразите хитрую лису», «как мышата проходят мимо спящего кота», «покажите, как вам холодно» и т.д. При выполнении упражнений: «покажите, как вы радуетесь, огорчаетесь» и т.д., улучшается работа лицевых мышц, подвижность артикуляционного аппарата, что способствует быстрой постановке звуков.

2. Дыхательная гимнастика. Упражнения дыхательной гимнастики использую как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания. У воспитанников возрастает объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма. Для правильной, плавной речи обучаю воспитанников правильному диафрагмально-речевому дыханию, дифференциации ротового и носового вдоха и выдоха (тренировка ритма речевого дыхания). Развиваю такие качества дыхания, как сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность, глубина вдоха и плавность длинного выдоха. Во время индивидуальных занятий использую игры «Забей мяч в ворота», «Парусная регата, «Сдуй пушинку, бабочку» и т.п.

3. Зрительная гимнастика. Вовремя непосредственно образовательной деятельности применяю зрительную гимнастику течение 1-2х минут. Использую упражнения: проследить за предметом, проследить глазами по нарисованной схеме, выполнить названные движения глазами «Послушные глазки», «Помоги Незнайке» и т.п. Эти упражнения улучшают кровоснабжение тканей глаза, снимают зрительное напряжение, повышают силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляют мышцы век, снимают переутомление зрительного аппарата, являются профилактикой зрительного утомления, предотвращают снижение остроты зрения.

4. Артикуляционная гимнастика. Применение артикуляционной гимнастики – это важная и неотъемлемая часть логопедической работы. Каждое занятие мы начинаем с артикуляционной гимнастики. Регулярное выполнение способствует кровоснабжению артикуляционных органов и их иннервацию, уменьшается спастичность (напряжённость) артикуляционных органов, помогает укреплению мышц артикуляционного аппарата, подвижности и дифференцированности движений артикуляторных органов, участвующих в речевом процессе. Всё это способствует быстрой постановке звуков и дальнейшей их автоматизации. Продолжительность гимнастики зависит от возможности школьников, как правило, не более 5 минут. Для большего интереса, использую сказки, рассказы о язычке: «Сказка о веселом гномике».

5. Кинезеологические упражнения. Этому комплексу начинаю обучать школьников на индивидуальных занятиях, затем на групповых. Применение кинезеологических упражнений способствует развитию точности движений пальцев рук и способности к переключению с одного движения на другое, развитию межполушарных взаимодействий,

пространственных представлений, мелкой и общей моторики, улучшению мыслительной деятельности, внимания, памяти, снижению утомляемости. Упражнения позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. Использую упражнения «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос-хлопок» и др.

6. Пальчиковая гимнастика – одно из направлений логопедической работы. Она способствует развитию мелкой моторики, координации движений и активизации внимания, памяти и мышления. Пальчиковая гимнастика стимулирует деятельность ЦНС и ускоряет развитие речи ребёнка. При планировании работы над развитием рук придерживаюсь целого комплекса упражнений, в который входят разнообразные пальчиковые игры и упражнения. Пальчиковую гимнастику провожу на индивидуальных и подгрупповых занятиях. Сопровождаем речью, иногда музыкой, что способствует формированию правильного ритма и темпа речи.

7. Биоэнергопластика. Во время проведения артикуляционной гимнастики я использую биоэнергопластику. Артикуляционные упражнения провожу одновременно с движениями сначала одной кисти руки, затем обеих, имитирующих движения челюсти, языка, губ. Применение биоэнергопластики способствует активизации органов артикуляции для достижения лучших результатов по постановке звуков, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Движения руки подбираются под любое артикуляционное упражнение. Важно не то, что именно будет делать ребёнок, а то, как он это сделает. Необходимо привлечь внимание каждого к одновременности выполнения артикуляционных движений с работой кисти, их ритмичности и чёткости. Биоэнергопластика развивает координацию движений и мелкую моторику, оказывает благоприятное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, улучшает внимание, память, мышление и речь.

8. Самомассаж. Самомассаж воспитанники проводят самостоятельно. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение, развивает мелкую моторику.

9. Су Джок-терапия. Во время проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа рук или на занятиях перед выполнением заданий, связанных с письмом, я использую элементы Су Джок-терапии. Стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук, осуществляю при помощи различного материала: колючих шариков, массажных мячиков, грецких орехов, колючих валиков и т.п. Растирание ногтевых пластин, кончиков пальцев (особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека) при помощи металлических пружинок способствует стимуляции и созреванию нервных клеток и активному функционированию коры головного мозга, развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речедвигательных анализаторов, развитию речи, внимания, памяти, образного и абстрактного мышления, мелкой моторики. Массаж проводим до появления тепла. Су Джок-терапия – это эффективный, безопасный и простой метод, который в логопедических целях активизирует развитие ребёнка, а также благоприятно влияет на весь организм.

10. Физкультминутки. Проведение физкультминуток – обязательная часть непосредственно образовательной деятельности. Её проведение способствует укреплению больших групп мышц, снижает утомление и повышает умственную работоспособность детей на занятии. Снимает усталость и напряжение, вносит эмоциональный заряд, совершенствует общую моторику, вырабатывает четкие координированные действия во взаимосвязи с речью, отрабатывает темп и ритм речи. Провожу в игровой форме в середине занятия.

Таким образом, применение системы здоровьесберегающих технологий способствует личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребенка.

Библиографический список

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. №2. – С.21 – 28.
2. Буденная, Т.В. Логопедическая гимнастика: методическое пособие. – Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001
3. Евдакимова, Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. – 2004. – №1.
4. Кувшинова, И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией / И.А. Кувшинова – М., 2009 – 13 с.
5. Леонова, С.В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов» // Логопед. – 2004. – №6. – с.