

Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда

Емельянцева Ольга Николаевна, логопед МБДОУ Детский сад «Колобок» г. Петухово, Петуховский муниципальный округ, Курганская область

В последние годы отмечено существенное снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста. Данный факт обусловлен ухудшением социально-экономических и экологических условий. Именно поэтому в настоящее время все более необходимыми становятся педагогические практики, которые предполагают сохранение здоровья детей.

Стоит отметить, что именно ухудшение речи детей дошкольного возраста, снижение их уровня коммуникации и навыков общения требует улучшения коррекционно-развивающей работы и коммуникативного развития детей данного возраста.

Работа логопеда предусматривает не только коррекцию речевых нарушений, но и развитие целостной личности ребенка.

Стоит обратить внимание, что среди дошкольников с нарушением речи очень много воспитанников с проблемами в развитии пространственного гнозиса, мелкой моторики рук, а также в целом всех высших психических функций. Именно поэтому, одной из востребованных технологий в ДОУ является технология здоровьесбережения, которая включает в себя: физкультурные минутки, дыхательные упражнения, мышечную гимнастику, проведение занятий по логоритмике, артикуляционную и пальчиковую гимнастику, упражнения на расслабление зрительного анализатора, а также упражнения на развитие высших психических функций в целом.

Таким образом, вопрос внедрения в работу логопеда основ здоровьесберегающих технологий становится одним из наиболее актуальных. Нужно выстраивать работу по развитию речи дошкольников так, чтобы оно происходило без ущерба здоровью, максимально способствовало его укреплению.

Полноценная работа в этом направлении станет фактором для активизации нарушенных высших психических функций.

Для того чтобы разобраться в этих технологиях, нужно понять, что они подразумевают:

1. Логоритмика

Логопедическая ритмика представлена широким спектром специальных игр и упражнений, направленных на исправление речевых и неречевых нарушений, развитие коммуникативных навыков, а также формирование положительной познавательной мотивации.

Логоритмика - это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Все упражнения направлены на нормализацию речевого дыхания, формирование умения изменять силу и высоту голоса, правильное

произнесение звуков и их сочетаний, умение регулировать темп речи. По итогу занятий с использованием логоритмики у воспитанников наблюдается улучшение плавности, четкости, слитности и выразительности движений.

На занятиях мной чаще всего используются следующее

1. Логоритмические упражнения:

«Радуга – дуга»

Здравствуй, радуга-дуга.	Дети выполняют поклон
Разноцветный мостик!	Широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу
Здравствуй радуга-дуга!	Вновь выполняют поклон
Принимай нас в гости.	Идут по кругу, взявшись за руки
Мы по радуге бегом пробежимся босиком	Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени
Через радугу - дугу	Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках.
Перепрыгнем на бегу	Делают ещё 4 прыжка на носках
И опять бегом, бегом пробежимся босиком	Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени

Логоритмическое упражнение «Каравай»

В землю зёрнышко посадим	Наклон вперёд
Очень малое оно	Присесть
Но как солнышко засветит	Постепенно встаём
Прорастёт зерно моё	
Сожнёт косарь зерно	«косят» зерно
И размелет его	Правой рукой, сжатой в кулак, круговые движения
А хозяйка из муки испечёт нам пирожки	«пекут» пирожки
И большой каравай	Руки соединить в круг
Всем на радость раздавай	Развести в стороны

2. Артикуляционная гимнастика

Включает в себя упражнения как для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы.

Ежедневное выполнение гимнастики поможет:

- улучшить кровоснабжение органов артикуляционного аппарата и их иннервацию;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить напряжённость органов артикуляции .

Основная задача артикуляционной гимнастики - формирование правильных, целостных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

На данный момент известны более 300 комплексов упражнений для органов артикуляции.

Более удобными для моей работы оказался комплекс, состоящий из упражнений:

<p>1.Знает это весь народ: Любит мишка вкусный мед. Язычком губу оближет И подсядет к меду ближе.</p>	<p>Учимся делать упражнение «Вкусный мед».</p> <p>Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6-8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.</p>
<p>2.Устала собачка и дышит устало. И даже за кошкою бегать не стала. Широкий язык отдохнет, полежит, И снова собачка за кошкой бежит.</p>	<p>Учимся делать упражнение «Лопата».</p> <p>Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3-5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.</p>
<p>3.Хоботок слоненок тянет, Он вот-вот банан достанет. Губки в трубочку сложи. И слоненку покажи.</p>	<p>Учимся делать упражнение «Хоботок».</p> <p>Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления.</p>

	Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
--	--

4.Бегемотик рот открыл, Подержал. Потом закрыл. Подразним мы бегемота - Подшутить над ним охота.	Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот. Повторяем упражнение 3-5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Вновь повторяем упражнение 3-4раза.
5. Улыбается щенок, Зубки напоказ. Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.	Учимся делать упражнение «Улыбка». Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.
6.Хомячок надует щечки У него зерно в мешочках. Мы надует щечки тоже, Хомячку сейчас поможем.	Учимся делать упражнение «Хомячок». Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и подержать в таком положении 3-5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4раза.

3. Пальчиковая гимнастика

По определению - это игровые движения рук и пальцев, которые часто сопровождаются короткими стихами и ритмичной речью. Упражнения пальчиковой гимнастики весьма эффективны при развитии мелкой моторики, они очень просты в исполнении и не требуют много времени. Это незаменимый помощник в гармоничном и своевременном развитии ребенка. Эффективность пальчиковых игр связана с особенностями строения коры головного мозга.

Цель пальчиковой гимнастики: укрепление здоровья детей методом массажа нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев. Задачи: развитие мелкой моторики рук с целью развития речи ребенка.

На данный момент в логопедической практике множество комплексов и отдельных упражнений на развитие пальчикового гнозиса. Примеры упражнений, которые я использую на занятиях:

№	Пальчиковая гимнастика	Методические указания
1	<p>«Налим» Жил в реке один налим, Два ерша дружили с ним. Прилетали к ним три утки По четыре раза в сутки, И учили их считать Раз, два, три, четыре, пять.</p>	<p>Медленные движения соединенными ладонями, имитирующие плавание. Движения ладонями с двух сторон. Взмахи ладонями. Согнуть кулачки. Разгибать пальчики из кулачков, начиная с больших.</p>
2	<p>«Дудочка» Ой, ду-ду, ой, ду-ду, Потерял пастух дуду. А я дудочку нашла, Пастушку я отдала. - Ну-ка, милый пастушок, Ты спеши-ка на лужок, Там Буренка лежит, На теляток глядит, А домой не идет, Молочка не несет. Надо кашу варить, Сашу кашей кормить.</p>	<p>Ладони сложены колечком на некотором расстоянии друг от друга. «Колечко» одной руки поднесено ко рту, дети крутят ладонями, как будто играют на дудочке. Наклон вперед за воображаемой дудочкой. Протянуть руки вперед, как бы отдавая дудочку. «Идти» пальцем по столу. Показывая «рожки» из пальчиков. Ладони открыть и закрыть, изображая глаза. Отталкивающие движения двумя ладонями. «Варят» кашу указательным пальцем. Подносят ко рту воображаемую ложку.</p>
3	<p>«Дай молочка, Буренушка!» Дай молочка, Буренушка, Хоть капельку на доньшке. Ждут меня котятки, Малые ребятки, Дай им сливок ложечку, Творогу немножечко, Масла, простоквашки, Молочка для кашки.</p>	<p>Имитировать, как доят корову. Ладошки складываются в щепотку, как бы открывается рот. Разгибают пальцы из кулаков на обеих руках. Опять показывают, как доят коров. Показывают поднятые вверх большие пальцы.</p>

	<p>Всем дает здоровье Молоко коровье.</p>	
4	<p>«Козлик» Вышел козлик из дверей, Выгнул шею: «Дай хлеба скорей!» «Дай пирожок!» Протянул копытце: «Дай воды напиться!»</p>	<p>Левая рука изображает козлика: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены, такое положение сохраняется всю игру. Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье, выставить рога. Правая рука сжата в кулак, средний палец выпрямлен. Правая рука складывается лодочкой</p>
5	<p>«Перчатки и мышата» Шустрая мышка Перчатку нашла. Гнездо в ней устроив, Мышат позвала, Им корочку хлеба Дала покусать, Погладила всех И отправила спать.</p>	<p>Раскрыть ладони, пальцы растопырены, поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх. Сложить ладони «ковшиком». Сгибать и разгибать пальцы, имитируя зовущий жест. Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальцев. Большим пальцем гладить остальные пальцы скользящим движением от мизинца к указательному. Ладони прижать друг к другу, положить их под щеку</p>

4. Зрительная гимнастика

Зрительная гимнастика – группа специальных упражнений, направленных на восстановление зрительной работоспособности и профилактику зрительного утомления.

Зрительная гимнастика активно востребована современной логопедической практикой. Методическая литература предлагает большое количество разнообразных комплексов зрительных упражнений, которые могут быть реализованы в коррекционно-образовательном процессе, и не требуют специальной подготовки педагога. Упражнения зрительной гимнастики используют как компонент общей релаксации.

1. «Яблоко»

(профилактика нарушений зрения)

Нарисуем яблоко круглое и сладкое. И большое-пребольшое, очень вкусное такое.

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. «Арбуз»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Вот какой у нас арбуз:

Несмышлёный карапуз.

Вдаль покатился – на место воротился.

Снова покатился – домой не воротился.

Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.

Влево покатился, вправо покатился

Медленные движения глазами влево, затем вправо.

Покатился и...разбился.

Зажмуривание глаз.

3. «Собачка»

(снятие зрительного утомления)

Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.

Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

И снова это делает она очень умело.

Повторяют те же движения.

Собачка к носу движется, а потом обратно.

На неё смотреть нам очень приятно!

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

4. «Щенок»

(тренировка глазных мышц)

Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

А щенок не лает, глазки закрывает.

Закрыв глаза, поглаживать веки.

5. «Белка»

(укрепление внутренней мышцы глаза)

Белка прыгает по веткам,

Гриб несёт бельчатам-деткам.

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

6. «Волчище»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Что, волчище, рыщешь?

Что ты, серый, ищешь?

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.

Круговые движения глаз по часовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

5. Упражнения направленные на развитие общей и мелкой моторики

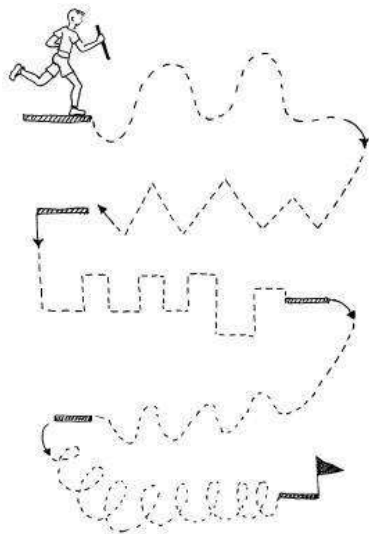
Мелкая моторика напрямую связана с умственным и речевым развитием ребенка. В том числе, основная её направленность это формирование графических навыков воспитанников. Именно пальчиковая гимнастика является неотъемлемой частью каждого занятия логопеда в ДОУ.

Стоит отметить, что существует тенденция: у детей, с низким уровнем развития мелкой моторики наблюдается нарушение письма - дисграфия. Именно поэтому, развивать мелкую моторику пальцев рук необходимо для дальнейшего развития речи ребенка. В работе логопеда можно использовать массаж пальцев разными предметами: массажные мячики, шарики, валики, грецкие орехи, карандаши, различные виды круп, материалы разной поверхности и еще множество других приспособлений. В том числе, даже обычный массаж пальцев оказывает благоприятное влияние на развитие мелкой моторики ребенка.

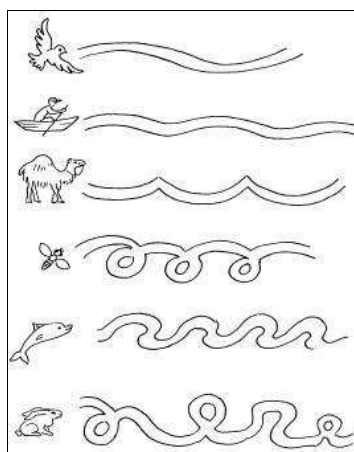
Но, совместно с массажем рук и пальцев необходимо проводить и массаж непосредственно речевого аппарата. Логопедический массаж используется для ослабления проявления расстройств иннервации мышц речевого аппарата. Его можно проводить как специальными средствами, так и руками. Существует множество видов и способов проведения логопедического массажа. Не все дети одинаково хорошо относятся к механическому воздействию на органы речеводвигательной системы, и, тем не менее, массаж необходим для правильной и быстрой постановки нарушенных звуков.

Фигурные дорожки

– Ребенка просят провести фигурную дорожку, соединив линию штриховки. При прохождении дорожки ребенку следует постараться как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий.



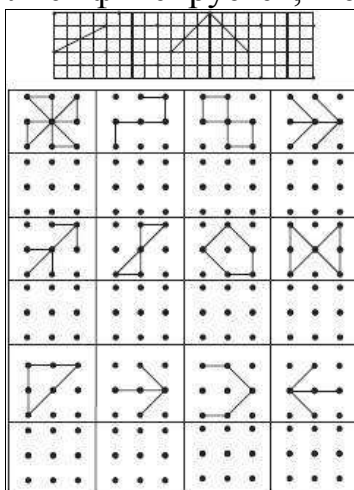
Ребенка просят провести линию посередине фигурной дорожки. При выполнении задания надо обратить особое внимание на то, что нельзя касаться стенок (особенно в лабиринтах), линия должна идти посередине дорожки. Карандаш от бумаги не отрывается, и лист бумаги не переворачивается.



Рисование

По точкам

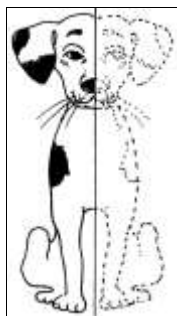
Ребенка просят соединить точки согласно инструкции под рисунком. Выполнять задания следует следующим образом: карандаш или ручка не отрывается от листа бумаги, лист фиксируется, и его положение не изменяется.



Нарисуй фигурку по точкам, как на образце.

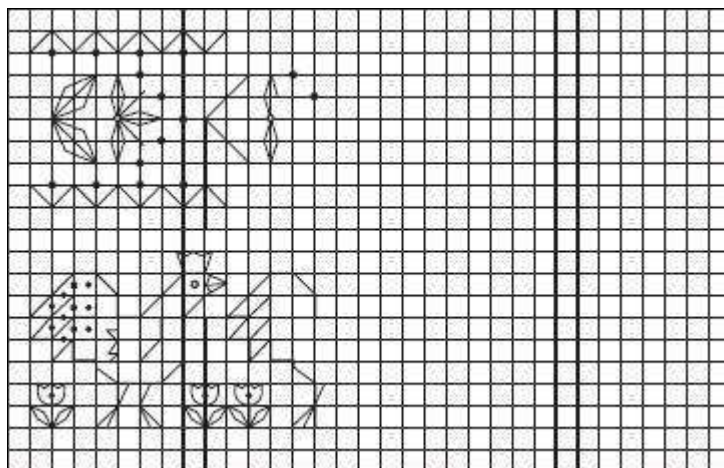
По контурам

- Ребенка просят соединить точки для того, чтобы получился завершенный рисунок.



По клеточкам

- На бумаге в клеточку ребенка просят продолжить узор по заданному образцу.



6. Дыхательная гимнастика

Комплекс упражнений, способствующих развитию речевого дыхания, формированию длительного, направленного выдоха.

Дыхание играет большую роль в звукопроизношении, тембром и темпом голоса, а так же на артикуляционный уклад ребенка. В том числе, упражнения на развитие дыхания оказывают полноценное лечебное воздействие. На занятиях закрепляются навыки диафрагмального дыхания, которое считается наиболее правильным. В том числе, проводится закрепление длительности и плавности выдоха. Все это необходимо для работы над коррекцией звукопроизношения.

В своей работе на занятиях использую упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.:

Упражнение «Ладочки»

Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

Упражнение «Поясок»

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение «Поклон»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Таким образом, технологии здоровьесбережения, используемые логопедом на занятиях, это перспективное средство коррекционной и развивающей деятельности с детьми, чья речь нуждается в коррекции. Эти методы доказали свою эффективность, они часто применяются на практике, и помогают достичь максимально возможные успехи в исправлении нарушенной речи. В том числе,

они, действительно, помогают оздоровить детей дошкольного возраста. С помощью этих методов занятия логопеда проходят интересней и разнообразней, ведь постановка звуков - это не только работа над артикуляционными органами, а в том числе и работа всего организма.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что использование здоровьесберегающих технологий в НОД способствует не только сохранению и укреплению здоровья детей с проблемами в развитии речи, но и улучшению адаптивных и компенсаторных возможностей детского организма.