

**Консультация для родителей:
«Здоровьесберегающие
технологии
в работе учителя-логопеда ДОУ»**

Подготовила:
Учитель-логопед
Галаганова А.С.

г.-к.Кисловодск
2019г.

Здоровье – бесценный дар,
потеряв его в молодости
не найдёшь до самой старости.
Народная мудрость.

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической коррекционной работы.

Психологический портрет ребёнка, имеющего речевую патологию - это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, да ещё и часто болеющий.

Особенности физического развития детей с речевыми недостатками:

- - нарушение дыхания и голосообразования;
- - нарушения общей и мелкой моторики;
- - расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
- - повышенная утомляемость;
- - заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости;
- - нарушение темпоритмической организации движений.

Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов логопедической коррекции.

Цель использования здоровьесберегающих технологий в работе учителя – логопеда: обеспечение комплекса педагогического воздействия, направленного на преодоление и профилактику речевых нарушений, выравнивание и сохранение психофизического развития детей.

Задачи:

- Развитие навыков общения, формирование фонетической стороны речи, обучение связной, грамматически правильной речи, подготовка детей к обучению в школе;

- Создание благоприятного климата и рационального режима для детей с нарушением речи;
- Ознакомление с простыми приемами по сохранению собственного здоровья;
- Коррекция недостатков моторного недоразвития.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

В своей работе мною активно используются как традиционные, так и нетрадиционные методы: артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, развитие мелкой моторики, массаж и самомассаж, Су - Джок - терапия, кинезиологические упражнения, гимнастика для глаз, релаксацию, логоритмику и физкультминутки. Перечисленные методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий.

1. Артикуляционная гимнастика - выработка правильных движений артикуляционных органов, необходимых для нормального звукопроизношения, а также укрепление мышц лица, языка, губ, мягкого нёба. Это неотъемлемая и очень важная часть логопедической работы.

Регулярное выполнение помогает:

- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

Артикуляционная гимнастика с детьми мною проводится с использованием зеркал. Чтобы сделать процесс интересным, мною изготовлены наглядные комплексы упражнений в альбомах, фотографии для

демонстрации упражнений, используются наглядные модели, накоплен материал комплексов упражнений в виде презентаций Power Point. Для ознакомления с органами речи разработано пособие «Домик веселого Язычка». После ознакомления с «Домиком веселого Язычка» ребенок знакомится со своим «домиком-ротиком», где «живут» разные звуки, и сравнивает его с «домиком-ротиком» Веселого Язычка. Во время автоматизации звуков использую «артикуляционную гимнастику Тру-ля-ля», «гимнастика со смешариками», пособие Е. С. Анищенковой «артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников», пособие Т.А. Куликовской «артикуляционная гимнастика в стихах и картинках», «Уроки правильной речи» Е. Косиновой, «Логопедические ходилки - бродилки».

2. Развитие мелкой моторики. В.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

Пальчиковая гимнастика - одна из форм оздоровительной работы. Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;
- пальчиковая гимнастика Е.С.Анищенковой, Т.П.Трясоруковой;
- пальчиковые игры со скороговорками;
- пальчиковые игры со стихами;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;
- пальчиковый алфавит;
- пальчиковый театр;
- театр теней.
- для развития зрительно–тактильной координации применяется тренажер пальцевых прописей.

4. Массаж и самомассаж носа, щек, подбородка, ушных раковин, ладоней, предплечий мною используется для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Нейрофизиологи говорят: «Руки и уши – вышедший наружу мозг»

Используются массажные движения:

- поглаживание,
- растирание,
- лёгкое надавливание,
- пощипывание,
- похлопывание,
- сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно.
- Взяли ушки за макушки
- *(Большим и указательным пальцами с обеих сторон)*
- Потянули...*(Несильно потянуть вверх)*
- Пощипали...*(Несильные нажимы пальцами)*

- Вниз до мочек добежали.
- *(С постепенным продвижением вниз)*
- Мочки надо пощипать:
- *(Пощипывание в такт речи)*
- Пальцами скорей размять...
- *(Приятным движением разминаем между пальцами)*
- Вверх по ушкам проведём
- *(Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)*
- И к макушкам вновь придём.

4. **Су-джок терапия** – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Используются упражнения:

- катание одного грецкого ореха или шарика,
- катание ребристого карандаша,
- имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
- сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Чтобы совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать память, внимание разработала материал по этой теме, создала картотеку игр по су-джок терапии (стихотворный материал, сказки), рекомендации по проведению.

6. **Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

В своей работе мною применяются упражнения А.Л. Сиротюк: "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос", «Зеркальное рисование». «Зеркальное рисование» это рисование двумя руками одновременно, при выполнении этого задания расслабляются руки и глаза, способствует синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

Эти упражнения способствуют синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

1. «Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладони вверх,

Ладони вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

6. **Дыхательная гимнастика** - закрепление навыков диафрагмального дыхания, развитие силы, плавности, длительности выдоха. Она предоставляет большие возможности в здоровьесбережении детей. Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

В своей работе использую дидактические пособия: султанчики, «Подуй ветерок», «Забей гол», «Прожорливые фрукты», «Обжорки».

8. **Зрительная гимнастика** способствует сохранению хорошего зрения. Упражнения с детьми нужно проводить в положении сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Использование в непосредственно образовательной деятельности гимнастики для глаз должно стать нормой, правилом жизнедеятельности. За основу мною выбраны упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

Упражнение «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, все дальше вверх!

Возвращается обратно - расслабление - приятно!

Шея не напряжена и расслаблена...

А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно - расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена...

В профилактике нарушений зрения используется цветотерапия (хромотерапия).

Зеленый цвет успокаивает и расслабляет зрительную систему, помогает при утомлении глаз и головных болях.

Психологи рекомендуют зеленый при переутомлении, нервных срывах, синдроме хронической усталости. Он дает чувство уверенности, укрепляет иммунитет и охлаждает негативные эмоции. Кроме того, зеленый цвет положительно влияет на работу сердца.

Фиолетовый цвет полезен, но его избыток может привести к депрессии. Обостряет зрение. Фиолетовый успокаивает нервную систему, его можно использовать при всех нервных нарушениях при усталости и рези, боли в глазах. Поддерживает иммунную систему и успокаивает нервы.

Синий цвет наиболее полезен при лечении болезней глаз. Синий успокаивает, уравнивает, уменьшает боль, снимает воспаление. Русский военный врач А. Минин считал, что именно синий цвет является лучшим болеутоляющим. Целебное действие синего ощутимо при болезнях горла, всевозможных спазмах, бессоннице. Он может оказать помощь при таких тяжелых психических состояниях, как меланхолия, эпилепсия, истерика.

Голубой охлаждает и успокаивает, снимает мышечное напряжение, регулирует работу сердца. Голубой помогает при волнениях и стрессах, способен снизить кровяное давление.

Желтый цвет оптимально воздействует на наш организм, но при этом стимулирует, улучшает зрение. Помогает при нервном истощении, укрепляет нервную систему. Оказывает очищающее действие на весь организм, лечит некоторые кожные заболевания, полезен при вялом пищеварении. Кроме того, желтый цвет способствует общению. Его хорошо использовать в детских комнатах.

Оранжевый цвет восстанавливает мышечные и нервные ткани, помогает при болезнях селезенки, мочеполовой системы, стимулирует щитовидную железу, полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта. Однако, оранжевый очень быстро утомляет.

Розовый цвет гасит агрессивность, вызывает ощущение расслабления, покоя и уюта.

Красный оказывает возбуждающее, стимулирующее действие на нервную систему, стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ, положительно влияет на сердце. Настраивает на оптимизм. Помогает при спазматической головной боли. Избыток красного провоцирует головную боль, повышает давление, перевозбуждение нервной системы, усталость глаз.

9. Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная релаксация.

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

Например, упражнение «кулачки»:

Руки на коленях, кулачки сжаты

Крепко с напряжением,

Пальчики прижаты. Пальчики сильней сжимаем

Отпускаем, разжимаем

Знайте девочки и мальчики

Отдыхают ваши пальчики.

Обучение детей навыкам релаксации начинаю с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому детям предлагается перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер и т.д.. При выполнении упражнений на напряжение и расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным.

Упражнение «Штангист-тряпичная кукла»

Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... И бросаем!

10. **Песочная терапия** – с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться.

Игры в песке развивают фантазию малыша. И неудивительно, ведь здесь проживается сказочная жизнь. Основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря этому происходит выход внутреннего напряжения и поиск путей развития. Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снимают психическое напряжение у ребенка. Трогая руками песчинки,

ребёнок развивает мелкую моторику рук. Все это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития человека.

11. При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаю **физкультурные минутки**. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии.

Виды физкультминуток:

1.Оздоровительно - гигиенические физкультминутки

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. Создавая условия для оптимального физического и нервно-психического развития в период пребывания ребёнка в детском саду, используя современные здоровьесберегающие технологии в течение всего дня обеспечит соответствующий уровень здоровья детей. Быть здоровым – это естественное желание каждого. От здоровья зависит и

самореализация человека, и его жизненный успех, начинается путь к саморазвитию и самосовершенствованию.

Правильно говорящий ребенок – здоровый ребенок!

Литература.

1. Демирчоглян Г. “Детское зрение” (Советы по профилактике близорукости у детей) - М.,1998
2. Ермаков В.П., Якунин Г.А. “Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями Зрения” - М.,1990
3. Кащенко В.П. “Педагогическая коррекция” - М.,1994
4. “Логопедия” учебник для пединституты под ред. Волковой Л.С. - М.,1989
5. Маркова Л.С. “Построение коррекционной среды для дошкольников с ЗПР”, - М.,2005
6. Маргарет Д.Корбет “Как приобрести хорошее зрение без очков” руководство к Быстрому улучшению зрения - С.-П.,1995
7. Нестерюк Т., Шкода А. “Гимнастика маленьких волшебников” (элементы йоги для детей)
8. “Обучение и воспитание дошкольников с нарушением зрения” (из опыта работы) под ред. Земцовой М.И. - М.,1978
9. “Современные теоретические, экспериментальные и методические проблемы тифлологии” межвузовский сборник - С.-П., 1997
10. Чистякова М.И. “Психогимнастика” - М.,1995