

## **Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях.**

### **Антропологический подход к развитию детей имеющих различные нарушения речи**



Хорошо развитая речь детей является важным условием успешного обучения в школе. На сегодняшний день в арсенале всех кто занят воспитанием и обучением детей имеется обширный практический материал, применение которого способствует эффективному речевому развитию ребенка.

Любой практический материал можно условно разделить на две группы: во-первых, помогающий непосредственному речевому развитию ребенка и, во-вторых, опосредованный, к которому можно отнести нетрадиционные логопедические технологии, которые одновременно являются и здоровьесберегающими.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и полноценное развитие личности ребенка в целом. Шувалов А.В. в своей статье пишет: «Теория психологического здоровья возникла на стыке двух областей знаний «психология здоровья» и «психология человека». Основу психологического здоровья человека составляет нормальное развитие субъективной реальности в онтогенезе. Духовность новое качество и новый принцип, окончательно делающий человека человеком».

Индивидуальная норма по замечанию Цукерман Г.А., Слободчикова В.И. есть, то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека при соответствующих условиях развития, как квинтэссенция его результатов.

Среди детей, посещающих детский сад, фиксируется определенное количество детей с различными отклонениями в речевом развитии первичного генеза (фонетико-фонематическое, фонематическое и общее недоразвитие речи). Недостатки развития устной формы речи может проявляться в недоразвитии всех средств языка (произношение, различение звуков, словарный запас,

грамматический строй) и иметь разную степень выраженности. У этих детей ослаблено здоровье (часто болеющие дети), плохо развита координация движений, общая и мелкая моторика, память, внимание, а зачастую и логическое мышление. Эти дети нуждаются в логопедической помощи, соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя логопедический массаж, массаж языка, мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения.

К здоровьесберегающим технологиям относятся следующие:

**1. Логопедический массаж.** В последнее время в практической работе с детьми, имеющими речевые нарушения, логопедический массаж получил широкое применение. Когда ребенку поставлен диагноз «дизартрия», он, бесспорно необходим. В основе механизма действия массажа на организм лежит сложный процесс, обусловленный нервно – рефлексорным гуморальным и механическим воздействием. При массаже воздействию подвергаются многочисленные и разнообразные нервные окончания, заложенные в коже, сухожилиях, мышцах. Поток импульсов, возникающих при раздражении всех рецепторов, достигает коры головного мозга, где все центростремительные сигналы синтезируются, вызывая общую сложную реакцию, которая проявляется в виде различных функциональных сдвигов в органах и системах.

#### **Виды массажа:**

Массаж биологически активных точек (БАТ).

Массаж языка с применением специальных приспособлений (логопедические зонды, шпатели, щеточки).

Элементы самомассажа лица, шеи.

Во время массажа ребенок не должен испытывать боли. В целях психотерапии можно показать выполнение массажа на другом ребенке, уже прошедшем эту процедуру, а также развлечь ребенка яркой игрушкой.

## **Основные приемы массажа:**

Поглаживание, растирание, разминание, вибрация и поколачивание, плотное нажатие.

Выбор приема массажа зависит от состояния мышечного тонуса, двигательных возможностей и патологической симптоматики.

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

Релаксация проводится для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения после насыщенного событиями дня. Примеры релаксационных упражнений:

### **1) «Олени»**

Представим себе, что мы олени. Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот такие рога у оленя! Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя. Напряженье неприятно, быстро опустите руки. Посмотрите: мы – олени, рвется ветер нам навстречу! Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени, а теперь немного лени...Руки не напряжены и расслаблены. Знайте девочки и мальчики : отдыхают ваши пальчики! Дышится легко...Ровно...Глубоко.

### **2)«Хоботок»**

Подражаю я слону: губы хоботком тяну, а теперь их опускаю, и на место возвращаю. Губы не напряжены, а расслаблены.

### **3)«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...

**3. Дыхательные упражнения** . Важнейшие условия правильной речи- это плавный, длительны выдох, четкая, ненапряженная артикуляция . У детей с речевыми

нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание поверхностное, аритмичное. Предложенные ниже упражнения способствуют выработке длительного выдоха. Тренировка правильного речевого дыхания продолжается в течение всего курса логопедических занятий, особенно с детьми, имеющими дефекты произношения, с заикающимися детьми.

**1) «Снегопад».** Сделать маленькие комочки из ваты. Предложить ребенку положить комочек ватки на ладошку и сдуть ее. То же самое упражнение выполнить держа комочек ватки над носом. Подуть вверх.

**2) «Шторм в стакане».** Для этой игры необходимы соломинка для коктейлей и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку. Чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**4. Дыхательная гимнастика.** Была разработана педагогом – вокалистом А.Н. Стрельниковой. Эта гимнастика не только восстанавливает певцам дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает дренажную функцию бронхов, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние. Также способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

1) Упражнение «Ладочки» (разминочное)  
Встать прямо, показать ладошки зрителю, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха, пауза. Нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха.

Полезны следующие упражнения:

2)«Погончики», 3)«Насос»,4) «Кошка», 5)«Обними плечи», 6)«Повороты головы», 7)«Китайский болванчик».

### **5. Артикуляционная гимнастика.**

Артикуляционная гимнастика – это выработка плавных полноценных движений органов артикуляции, необходимых для чистого произнесения звуков. Гимнастика проводится перед зеркалом для зрительного контроля. Артикуляционные упражнения проводят для губ, языка и челюстей. Главная задача – выработать точность, силу, темп, переключаемость движений. Чем тяжелее дефект, тем более продолжительной должна быть артикуляционная гимнастика.

**Примеры упражнений:** «Лопаточка», «Иголочка», «Чашечка», «Горка», «Трубочка»; динамические упражнения: «Часики», «Вкусное варенье», «Грибок», «Лошадка», «Качели», «Змейка», «Маляр», «Катушка».

### **6.Пальчиковая гимнастика.**

В.А. Сухомлинский писал, что потоки способностей и дарования детей на кончиках пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Упражнения являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на уроке игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

#### **Упражнение «Бабочка»**

Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средние пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения - «трепетание пальцев. Выполнять 10-15 секунд.

При проявлении утомления, снижения работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия, включаем **физкультурные минутки**. Эта форма двигательной нагрузки применяется на 10-15 минуте после начала занятия и является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

На физкультурных минутках выполняются различные упражнения на развитие мышц плечевого пояса, шеи, спины, сгибателей и разгибателей мышц рук и ног.

Учитель – логопед на своих занятиях проводит большую работу по развитию мышления, памяти, внимания. Однако в тех случаях, когда проблемы в развитии этих функций являются достаточно выраженным, с ребенком должны работать другие специалисты – учитель-дефектолог, психолог.

Игры: «Это правда или нет», «Запомни картинку», «Скороговорки разной длины», «Пары слов».

**7. Гимнастика для глаз.** Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе работы с картинками, письма, рисования обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз.

### **Упражнение «Филин»**

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. Выполнять 4-5 раз.

Оздоровительно-коррекционная работа на логопедических занятиях проводится только в игровой форме! А вот любой маленький успех, даже незначительное, казалось бы, достижение, становится общим ПРАЗДНИКОМ!

