

4.1.5. Формирование культуры здоровья обучающихся на занятиях по логопедии

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

Вопрос о внедрении в практику работы логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач стоящих перед логопедом. Для детей с интеллектуальными нарушениями это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально-волевой сфере. Для обучающихся 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 моторике 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, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей, ведь качественное развитие, обучение и воспитание детей невозможно без внимания к сохранению и укреплению здоровья.

Задачи стоящие перед логопедом:

1. Повысить результативность воспитательно-образовательного процесса;
2. Сохранить и укрепить здоровье воспитанников;
3. Стимулировать работоспособность, способствовать восстановлению сил, снятия напряжения;
4. Создать благоприятную психоэмоциональную атмосферу, поддержать психологическое здоровье;
5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

На логопедических занятиях используются следующие **здоровьесберегающие технологии:**

Технология	Цели, задачи
Подвижные игры	<p>Оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребёнка. Двигательная активность детей в процессе игры вызывает деятельное состояние организма: усиление всех жизненно важных функций, обменных реакций.</p> <p>Разнообразные игровые движения требуют вовлечения всех мышечных групп в работу, усиливают кровообращение, активизируют работу лёгких, способствует насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса.</p> <p>Игры способствуют развитию моторики ребёнка, уменьшению заторможенности, умению соизмерять движения в соответствии с задачей. Следовательно, игра целостно воздействует на организм ребёнка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, в том числе и нервной системы, что в свою очередь повышает функциональный уровень всей психической деятельности ребёнка. Как часть логопедического занятия, с малой со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом</p>

	ребенка, местом и временем ее проведения. Можно использовать лишь элементы спортивных игр
Релаксация	<p>Релаксация — глубокое мышечное расслабление, техника, помогающая справиться с переживаниями, восстановить силы и находиться в отличной форме. Такая работа проводится под руководством психолога, но на логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство.</p> <p>В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.</p>
Развитие тонкой моторики рук. Гимнастика пальчиковая	<p>Мелкая моторика и уровень речевого развития находятся в прямой зависимости друг от друга, Следовательно, целенаправленная работа по развитию моторики рук, напрямую влияет на речевое развитие, облегчая ребенку процесс коррекции речевых нарушений. В зависимости от поставленной цели применяются расслабляющие, статические и динамические упражнения. Эти упражнения, подготавливает руку к письму, помогают снять напряжение особенно после длительной нагрузки, развивают ручную умелость.</p> <p>На логопедических занятиях достаточно широкий спектр применения пальчиковых и ручных игр. Это наиболее удобный вид заданий на этапе автоматизации звукопроизношения, позволяющий разнообразить работу, сделать ее интересной для ребенка, избежать излишнего напряжения, сохранив интерес к коррекционному процессу.</p> <p>При работе над просодической стороной речи, диалогической формой связной речи, целесообразно применение небольших пальчиковых игрушек, которые создают положительный эмоциональный фон, способствуют снятию напряженности на занятии, стимулируют речевую активность, внося в занятие элементы театрализованной деятельности.</p> <p>Пальчиковые упражнения выполняют ряд функций:</p> <ol style="list-style-type: none">1) способствуют развитию ловкости пальцев (этот фактор будет важен для освоения письма);2) активизируют речевые центры;3) развивают внимание, память, воображение;4) создают позитивную атмосферу в группе, вызывают положительные эмоции.
Гимнастика для глаз	<p>Комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений зрения, позволяет снять напряжение и расслабить мышцы глаз, укрепляет мышцы глаз. Они также:</p> <ul style="list-style-type: none">-развивают концентрацию внимания-обеспечивают межполушарное взаимодействие-развивают навыки волевой регуляции и умение управлять движениями-улучшает аккомодацию <p>Такие упражнения как “Бегающие огоньки”, “Солнечные зайчики” и др. во время выполнения письменных заданий, после длительной зрительной нагрузки являются хорошей паузой для отдыха, способствуют снижению напряжения на мышцы глаз, развивают зрительное внимание. В сочетании с заданиями на пространственную</p>

	ориентировку способствуют решению еще одной очень важной задачи: развитию оптико-пространственных представлений.
Гимнастика дыхательная	<p>Дыхательные упражнения играют большую роль в воспитании правильной речи. Они развивают продолжительный, равномерный выдох, формируют сильную воздушную струю, тренируют умение экономно расходовать воздух в процессе речи с учетом его добора, тренируют ситуативную фразовую речь.</p> <p>Параллельно с этим логопедом решается и ряд оздоровительных задач, таких как:</p> <ul style="list-style-type: none">- насыщение организма кислородом- улучшение обменных процессов- нормализация психо-эмоционального состояния- повышение иммунитета <p>Интерес к дыхательным упражнениям поддерживается сочетанием наглядности, игровых приемов, стихотворных форм, атрибутами.</p> <p>Дыхательная гимнастика в начале занятия, активизирует внимание, снижает излишнюю эмоциональную и двигательную активность, создает положительный эмоциональный фон, обеспечивая плавный переход к коррекционному процессу.</p>
Динамические паузы	Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).
Артикуляционная гимнастика с использованием элементов биоэнергопластики	Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков. Чтобы занятия становились более продуктивными, занимательными, увлекательными, менее утомительными применяется такой метод, как биоэнергопластика. Это содружественное взаимодействие руки и языка.
Самомассаж Су-Джок терапия	<p>В логопедической работе все большую популярность получают новые лечебно-оздоровительные приемы, которые обладают достаточно высокой эффективностью, безопасны и просты в применении, а так же успешно дополняют работу по коррекции речи.</p> <p>По концепции микроакупунктурных систем организма, на коже ушных раковин, ладоней и подошв, представлены все части тела и органы, дисфункция которых приводит к нарушению чувствительности соответствующих зон на коже. Массаж этих зон позволяет «разбудить» заторможенные и затормозить возбужденные биологически активные точки, что заметно отражается на общем состоянии ребенка.</p> <p>Стимуляция высокоактивных акупунктурных точек расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, колючие валики, орехи и др. При стимуляция рецепторов в мышцах возникают импульсы, которые достигают коры головного мозга, тонизируют ЦНС в результате чего повышается регулирующая роль в ЦНС в отношении работы всех систем и органов.</p>

	<p>Сочетание таких упражнений как самомассаж, су-джок терапия, с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-логопедического воздействия, повышая физическую и умственную работоспособность.</p> <p>Система воздействия на область ушных раковин, путем легкого массажа (надавливания, растирания, поглаживания) оказывает общеукрепляющее воздействие, улучшает кровообращение, стимулирует деятельность нервных центров, повышает тонус, активизирует внимание. Наиболее эффективно использовать эти упражнения в утреннее время, предваряя логопедическое занятие.</p>
Элементы логопедической ритмики	<p>Логоритмика как специальная наука является важной составляющей в коррекционной работе логопеда. Она является своеобразной формой активной терапии, средством воздействия в комплексе методик, синтезом музыки, слова и движения. Не случайно наряду с воспитательной и коррекционной задачами выделяется оздоровительная. В результате решения именно оздоровительных задач у людей с речевыми нарушениями укрепляется костно-мышечный аппарат, развиваются дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений (Г.А. Волкова)</p> <p>Логоритмика полезна детям, имеющим задержки речевого развития, алалию, нарушения звукопроизношения, заикание, аутистические расстройства. Очень важна логопедическая ритмика для детей с так называемым речевым негативизмом, так как занятия создают положительный эмоциональный настрой к речи, мотивацию к выполнению логопедических упражнений и пр.</p>
Кинезеологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия	<p>Любая психическая функция осуществляется совместной работой двух полушарий, каждая из которых вносит в построение психических процессов свой личный вклад. Координация и взаимодействие полушарий головного мозга является необходимым условием успешности любой деятельности. (Б.Г. Ананьев)</p> <p>Данный вид упражнений направлены на формирование и развитие межполушарного взаимодействия, развитие точности движения пальцев и способность переключения с одного движения на другое («Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос», «Колечко», «Лягушка», «Замок» и др.). Они одинаково хорошо подходят как для работы с детьми-логопатами, так и с детьми без речевых нарушений, так как решают ряд важнейших задач:</p> <ul style="list-style-type: none">-развитие специализации полушарий головного мозга;-синхронизация полушарий головного мозга;-развитие мышления, памяти, внимания;-развитие способности к произвольному контролю;-снятие психо-эмоционального напряжения; <p>Применительно к логопедической работе, этот вид упражнений целесообразно использовать для активизации внимания в начале занятия, во время смены деятельности, как и динамические паузы или в конце занятия, для снятия напряжения и помощи ребенку в переключении на другой вид деятельности.</p>

Таким образом, оздоровительные технологии в логопедической работе внедряются в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития и социальной адаптации. Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышают результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формируют мотивацию на здоровый образ жизни.

Дыхательная гимнастика



Артикуляционная гимнастика



Развитие тонкой моторики рук. Гимнастика пальчиковая



Самомассаж. Су-Джок терапия





Кинезеологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия



Подвижные игры. Динамические паузы

