**Самообразование**

**на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии в работе учителя - логопеда.»**

Одним из перспективных средств коррекционно-развивающей работы с детьми с речевыми нарушениями в деятельности учителя-логопеда является использование здоровьесберегающих технологий. Эти методы работы являются эффективными средствами коррекции, помогающими достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей школьного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Кроме того, использование этих методов и приемов помогает организовывать логопедические занятия интереснее и разнообразнее. В практической деятельности учителя-логопеда применяются следующие здоровьесберегающие компоненты.

Здоровье − основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Развитие речи – её звуковой стороны, словарного со­става, грамматического строя, связного высказывания – это цель логопедиче­ской работы.

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 нарушениями речи это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети соматически ослаблены, могут иметь хронические заболевания, нарушения в эмоционально-волевой сфере. Для детей с общим недоразвитием речи 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.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

Раскрывая понятие здоровьесберегающие образовательные технологии, важно отметить, что речь идет не о какой-то одной универсальной и чудодейственной технологии, а комплексной системе, направленной на коррекцию речевого нарушения, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. В практической логопедической деятельности применяются следующие здоровьесберегающие компоненты:

* **Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Артикуляционная гимнастика включает 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. Упражнения должны быть целенаправленными: важны не их количество, а упражнения подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка.

* **Дыхательная гимнастика** - это ритмичные шумные вдохи и выдохи, способствующие насыщению организма кислородом, улучшающие обменные процессы, психо-эмоциональное состояние, выводящие из стресса и повышающие иммунитет.

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.

Интерес к дыхательным упражнениям поддерживается сочетанием наглядности, игровых приемов, стихотворных форм, атрибутами. Дыхательная гимнастика в начале занятия, активизирует внимание, снижает излишнюю эмоциональную и двигательную активность, создает положительный эмоциональный фон, обеспечивая плавный переход к коррекционному процессу.

* **Релаксация** (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

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

Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

* **Развитие общей моторики -** это комплекс упражнений, направленный на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ, для детей, посещающих логопедические занятия. Чаще всего используются физминутки.

*Физминутка* – этопроговаривание сихотворных текстов с движениями.

Таким образом, продуманный отдых в 2-3 минутки способствует развитию общей моторики и речи детей, может плавно подвести их к следующему элементу или этапу занятия.

* **Развитие тонкой моторики рук –** это комплекс упражнений, направленный на развитие кистей и пальцев рук, оказывающий благотворное влияние не только на становление речи и ее функций, но и на психическое развитие ребенка.

Мелкая моторика иуровень речевого развитиянаходятся 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. Что немаловажно, не только на логопедических занятиях, но и в самостоятельной деятельности эти упражнения, подготавливает руку к письму, помогает снять напряжение особенно после длительной нагрузки, развивает ручную умелость.

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.

**-** ***пальчиковая гимнастика*** – это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев.

Прежде всего мелкая пальцевая моторика связана с развитием речи.. У всех детей с отставанием в речевом развитии пальчики малоподвижны и их движения неточны и несогласованны. Соответственно, тренировка движений пальцев рук стимулируют развитие речи ребенка.

Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь.

- ***биоэнергопластика***– это содружественное взаимодействие руки и языка. По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

***- самомассаж*** – способ саморегулирования организма, один из приемов регулирования кровотока. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. Самомассаж рук способствует нормализация мышечного тонуса, стимулированию тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворному развитию речевой функции. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снизить излишнее напряжение. Он является одним из эффективных направлений по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму. При самомассаже рук часто используются элементы Су –Джок терапии.

***- Су-Джок терапия*** – стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев.

С помощью шаров – “ежиков” с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя и развитию речи.

- ***песочная терапия*** – с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться.

Почему именно песок? Потому что игры на песке одна из форм естественной деятельности ребенка. Песок развивает творческие способности ребёнка и воображение. Созданная ребенком картина из песка является творческим продуктом. 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.

* **Гимнастика для глаз -** комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений зрения, позволяющий снять напряжение и расслабить мышцы глаз, укрепляющий мышцы глаз.

Целями комплекса являются:

-развитие концентрации внимания;

-обеспечение межполушарного взаимодействия;

-развитие навыков волевой регуляции и умения управлять движениями;

-улучшение аккомодации.

* **Логоритмика** – используется для усвоения детьми различных движений, которые являются не только общеукрепляющими, но и коррекционно-развивающими.

Логопедическая ритмика является составной частью комплексного метода преодоления речевых нарушений у детей. Специализированная методика логоритмики является средством перевоспитания речи через тренировку и развитие необходимых качеств общей и речевой моторики. Весь курс логоритмических занятий, благодаря большому количеству двигательных заданий, способствует выработке более тонких динамических характеристик общей и речевой моторики.

Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-коррекционный процесс, требующий собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти.

Логоритмические занятия создают благоприятные условия для тренировки процессов возбуждения или торможения.

Вся логопедическая работа пронизана психотерапевтической направленностью.

* **Психотерапевтическое воздействие** - это специальные приемы воздействия на сознание человека с целью оказания ему помощи в разрешении его психологических проблем.

Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении.

Коррекционная направленность занятий предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушение общения, недостаточности высших психических функций.

- *Музыкотерапия* – это метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Музыка, в особенности любимая, порождает у человека определённые психические и соматические процессы, вызывает в нём определённые чувства, эмоции, настроения, аффекты, изменения в поведении и одновременно влияет на важнейшие вегетативные функции, моторику, а тем самым и на речь.

- *Сказкотерапия* способствует обогащению словаря, автоматизации поставленных звуков и введение их в самостоятельную речь. Во время работы над текстами сказок ребенок учится правильно придумывать, пересказывать, искать ответы на вопросы в тексте, что влияет на развитие связной речи.

- *Цветотерапия* вызывает у детей интерес и радость, снимает психическое напряжение, вызванное недостатками в произношении, и позволяет быстрее и легче усвоить предлагаемый логопедом материал, преодолеть речевое нарушение.

Оздоровительные технологии в образовательном процессе 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.

Правильная организация обучения на логопедических занятиях даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у учащихся, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья. Работа учителя-логопеда должна помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка.