**Здоровьесберагающие технологии в работе логопеда.**

 В последние годы много говорится об ухудшении **здоровья детей.** Стрессовые, социальные, экологические, психические нагрузки, уменьшение двигательной активности всё чаще приводят к отклонениям физического **здоровья** подрастающего поколения. Поэтому одной из важнейших задач на современном этапе образования является сохранение и укрепление **здоровья.**

 Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить  результативность коррекционной работы, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей в целом, ведь качественное развитие, обучение и воспитание детей невозможно без внимания к сохранению и укреплению  здоровья.

 На своих логопедических занятиях используюи рекомендую следующие здоровьесберегающие технологии:

**Дыхательная гимнастика**

 Дыхательные упражнения играют большую роль в воспитании правильной речи. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а так же продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Во время выполнения заданий происходит насыщение организма кислородом, - улучшаются обменные процессы; происходит нормализация  психоэмоционального состояния, повышается иммунитет.

 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.

Для тренировки рекомендую следующие **пособия:**

- [Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания.](https://vk.com/doc1540293_437943160?hash=3c63106a59ea3f9b31&dl=7083eede2fbe8676c6)

- [Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет.](https://vk.com/doc1540293_437943161?hash=135a10f2c3f2142494&dl=8b7dbd213e4960e8fc)

Для выполнения данных упражнений в домашних условиях, разработана памятка-буклет для родителей «Дыхательная гимнастика». Приложение №1.

**Гимнастика для глаз**

Комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений зрения, позволяет  снять напряжение и расслабить мышцы глаз, укрепляет мышцы глаз, развивать концентрацию внимания, обеспечивают межполушарное взаимодействие, улучшает аккомодацию.

Рекомендую использовать следующие упражнения:

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 5. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)

 Смотрим вверх-вниз с максимальной

амплитудой.

Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Рисуем глазами диагонали.

Рисуем взглядом квадрат.

Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

Обводим взглядом ромб.

Рисуем глазами бантики.Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

 Такие упражнения во время выполнения письменных заданий, после длительной зрительной нагрузки являются хорошей паузой для отдыха, способствуют снижению напряжения на мышцы глаз, развивают зрительное внимание.

**Артикуляционная гимнастика**

 Цель **артикуляционной гимнастики - выработка правильных**, полноценных движений и определённых положений **артикуляционных органов**, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

 Целенаправленные упражнения помогают подготовить**артикуляционный** аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной **артикуляции звука**, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука.

К тому же, она **помогает нам**:

- улучшить кровоснабжение **артикуляционных** органов и их иннервацию (нервную проводимость);

- улучшить подвижность **артикуляционных органов**;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить спастичность (напряжённость) **артикуляционных органов**.

 Для выполнения данных упражнений в домашних условиях, разработана памятка-буклет для родителей «Артикуляционная гимнастика». Приложение №2.

**Логопедическая ритмика**

 Логоритмика — это игровой метод работы с детьми, в котором сочетаются музыка, движения и слова стихотворений или песенок. Логоритмические занятия включают в себя: ходьбу или марширование под музыку; игры для развития дыхания; упражнения для артикуляции; ритмические задания; речевые упражнения; пальчиковые игры.

 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.

**Развитие тонкой моторики рук. (Пальчиковая гимнастика)**

 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. Что немаловажно, не только на логопедических занятиях, но и в самостоятельной деятельности эти упражнения, подготавливают руку к письму, помогают снять напряжение особенно после длительной нагрузки, развивают ручную умелость.

 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.

**Физкультминутки**

 Оздоровительные паузы – физминутки провожу в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

 Применение в работе здоровьесберегающих технологий  повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формируют мотивацию на здоровый образ жизни, дети реже болеют, чаще посещают занятия.

Логопед отделения реабилитации

для детей-инвалидов и детей

с ограниченными возможностями здоровья М.Н. Игнатова