

Токарева Наталья Геннадьевна,

учитель-логопед,

МБДОУ №45 «Волчок», г.Сургут, ХМАО-Югра

**«Здоровьесберегающие технологии в работе учителя-логопеда
с детьми дошкольного возраста с ОВЗ»**

В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что, естественно, приводит к увеличению количества детей с ОВЗ в ДОУ.

В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. Поэтому одна из главнейших задач логопедической работы – создание такой коррекционно–образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и «приумножала» его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье и развитие детей с ОВЗ.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья воспитанников» ориентирует педагогов на использование в образовательном процессе здоровьесберегающих приёмов, форм, методов и технологий обучения и воспитания, адекватных возрастным возможностям и индивидуальным особенностям воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребёнку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в логопедической практике - сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни, оптимизация коррекционного процесса, профилактика и оздоровление организма.

Задачи:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
- Профилактика психо-эмоциональных и физических нагрузок,
- Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка.
- Нормализация двигательной активности и профилактика гиподинамии.
- Повышать адаптивные возможности детского организма.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. Создание доступной образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход. Создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2. *Творческий характер образовательного процесса.* Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3. *Обеспечение мотивации образовательной деятельности.* Ребёнок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. *Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.* Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. *Учёт системного строения высших психических функций.* При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6. *Принцип целостности.* Предпочтение значимого, осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение "по единицам, а не по элементам".

7. *Осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.* Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8. *Рациональная организация двигательной активности.* Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребёнка к условиям детского сада: до 50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9. *Обеспечение адекватного восстановления сил.* Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

10. *Обеспечение прочного запоминания.* Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

11. *Комплексная система закаливания детей.*

12. *И самый главный принцип – не навреди!*

Коррекционно-развивающие и здоровьесберегающие образовательные технологии можно объединить в три подгруппы:

- *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (динамические паузы, физминутки, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз).

- *Коррекционные технологии* (сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, аква терапия, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия).

- *Технологии обучения здоровому образу жизни* (проблемно игровые методики, игротерапия, разные виды массажа и самомассажа).

В здоровьесберегающих технологиях используются группы приёмов:

- *защитно-профилактические;*

- *компенсаторно-нейтрализующие* (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная гимнастика; массаж, самомассаж; психогимнастика);

- *стимулирующие* (приемы психотерапии, фитотерапии, цветотерапии, песочной терапии, аква терапии);

- *информационно-обучающие.*

Для занятий с использованием технологий здоровьесбережения характерны следующие моменты:

- в организационный момент включаются релаксационные и психофизические упражнения, психогимнастика;

- в ходе занятий предусматриваются мимические, голосовые, дыхательные и физические упражнения;

- динамические паузы и физминутки, несут дополнительную речевую нагрузку, обусловленную темой занятия, даются задания на словотворчество детей;

- предусматриваются задания на коррекцию психофизических функций.

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, мелкой и артикуляционной моторики, дыханием, чувством ритма, у большинства детей страдает память, внимание, а зачастую и мышление. 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 идёт не о какой-то одной универсальной и чудодейственной технологии, а комплексной системе, направленной на коррекцию речевого нарушения, личностное развитие ребёнка и сохранение его здоровья.

В своей практической деятельности наряду с традиционными, я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

❖ **Стимуляция высокоактивных точек**

На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики, чётки, шестигранный карандаш). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно

важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг.

❖ Су-Джок терапия

В исследованиях южнокорейского учёного профессора Пак Чже Ву, разработавшего Су-Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги с телом человека и т.д.). Поэтому, определив нужные точки в системах соответствия можно развивать и речевую сферу ребёнка. Главные достоинства Су-Джок терапии: абсолютная безопасность применения, универсальность, доступность и простота применения.

❖ Аурикулотерапия

Это лечебное воздействие на точки ушной раковины, один из методов современной рефлексотерапии. Суть его в том, что на коже ушной раковины имеется проекция всех органов и частей тела человека (принцип как и в Су - Джокте).

❖ Пескотерапия

Игры с песком развивают тактильно-кинестическую чувствительность и мелкую моторику рук; снимают мышечную напряжённость; помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде; развивают активность, расширяют жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребёнка форме (принцип доступности информации); стабилизируют эмоциональные состояния, поглощая негативную энергию; позволяют ребёнку соотносить игры с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемной ситуации; преодолевают комплекс «плохого художника», совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности; способствуют расширению словарного запаса; помогают освоить навыки звуко-слогового анализа и синтеза; позволяют развивать фонематический слух и восприятие; способствуют развитию связной речи, лексико-грамматических представлений; помогают в изучении букв, освоении навыков чтения и письма.

❖ **Акватерапия**

Она объединяет упражнения, направленные на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов и судорожных движений, на повышение концентрации внимания, развитие логики и речи. В своей системе эти упражнения стабилизируют эмоциональное состояние детей, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, учат ребёнка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, что важно для развития речи, произвольного внимания и памяти. Ребёнок получает первый опыт рефлексии (самоанализа), учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации. Важно, что эти игры открывают потенциальные возможности ребёнка, развивая его творческий потенциал и фантазию.

❖ **Искусственная локальная контрастотермия (ИЛК)**

Метод ИЛК применяется для уменьшения спастичности мышц артикуляционного аппарата, гиперкинезов язычной и мимической мускулатуры. Метод заключается в контрастотермальном воздействии низкотемпературных (ледяная крошка в салфетке или очень холодная вода) и высокотемпературных (горячая вода или настой трав) агентов. Гипотермию (криомассаж) и гипертермию (тепломассаж) можно применять поочередно или избирательно. Для активизации центральных отделов речедвигательного анализатора, речевой афферентации контрастотермальное воздействие можно оказывать не только на артикуляционную мускулатуру, но и на мышцы верхних конечностей (особенно кисти правой руки).

❖ **Биоэнергопластика**

Соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки; обыгрывание артикуляционных упражнений; опора на кинестетические ощущения ребёнка.

❖ **Кинезиологические упражнения**

Это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс

движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

❖ БОС логотерапевтический (биологически обратная связь)

Основа лечебно-коррекционной методики – обучение навыку диафрагмально-релаксационного дыхания (правильное дыхание, удлинённый речевой выдох, отработка речевых компонентов, формирование свободной речи).

❖ Сказкотерапия

Во время коррекционной работы, использование элементов сказкотерапии способствует обогащению словаря, автоматизации поставленных звуков и введение их в самостоятельную речь. Во время работы над текстами сказок ребёнок учится правильно придумывать, пересказывать, искать ответы на вопросы в тексте, что влияет на развитие связной речи. Драматизация сказки способствует развитию просодической стороны речи: тембра голоса, его силы, темпа, интонации, выразительности. Введение сказочного героя в логопедический процесс, который будет появляться на протяжении цикла занятий в разных уголках кабинета, способствует развитию положительных черт характера.

❖ Цветотерапия

Это использование цвета в лечебных целях, цветовая медитация (то есть созерцание цвета в какой-то временной отрезок). Включая в логопедическую практику методику выбора цвета, позволило быстро и достаточно объективно выяснить эмоциональное состояние ребёнка и преобладающие в данный момент поведенческие тенденции.

❖ **Ароматерапия**

Элементы ароматерапии – снимают напряжение, тревогу и беспокойство, депрессивные состояния, повышает тонус.

❖ **Арттерапия**

Широко используются в логопедической работе рисунки, т. к. рисование - один из главных способов познания и отражения окружающего мира. Рисование 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.

❖ **Музыкотерапия**

Целью использования музыкотерапии на коррекционных занятиях, является снятие напряжения, тревожности; стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений), сенсорных способностей, растормаживание речевой функции. Наиболее важным для детей - логопатов является развитие чувства ритма, темпа, мыслительных способностей и фантазии; вербальных и невербальных коммуникативных навыков, развитие общей тонкой и артикуляционной моторики посредством музыкально-ритмических упражнений.

❖ **Релаксация**

Релаксация – специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп

мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

Вывод

Здоровьесберегающие технологии являются актуальными и эффективными в логопедической практике, влияют на формирование гармоничной, творческой личности, на проблему социальной адаптации дошкольников, на развитие личности ребёнка и подготовку его к самореализации в жизни, с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье, помогают логопеду в комплексном, поэтапном устранении речевых нарушений.

Литература

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие/ В.М. Акименко. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
 1. Кувшинова, И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией [Текст]/ И.А. Кувшинова.-М:2009.(библиотека журнала «Логопед».вып.6) 13 с.
 2. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.
 3. Чеботарева О.В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
 4. Формирование основ здорового образа жизни //Управление ДОУ. 2006.№4.