**Здоровьесберегающие технологии в раннем возрасте (от 0 до 3 лет)**

*Подготовила: учитель-логопед Хасанова Г.Ю.*

Развитие речи детей, начиная с раннего возраста, является одним из ведущих разделов общеобразовательной работы в детском саду. Чаще всего от того, насколько физически активен ребенок, зависит и более раннее развитие его речи. Недостаток двигательной активности может привести к патологическим изменениям нервной системы. Регулярность и правильность организованных занятий с детьми повышают уровень двигательной активности и имеют оздоровительное значение. Искусству сохранения и укрепления здоровья на фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней «цивилизации» необходимо уделять как можно больше внимания Исправлению речевого дефекта и коррекции психического и физического состояния ребенка поможет использование здоровьесберегающих технологий.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием.

     Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди наших воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а также 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.

   В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику работы дома-интерната здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей-инвалидов происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению.

     Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей.

Плохо говорящие дети, начиная осознавать свой недостаток, становятся молчаливыми, застенчивыми, нерешительными; затрудняется их общение со сверстниками, снижается познавательная активность. Всякая задержка, любое нарушение в ходе развития ребёнка отрицательно отражаются на его деятельности и поведении, а значит, на формировании личности в целом. Поэтому в течение всего учебного года в работу учителя-логопеда и воспитателей группы включают здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

 В практической деятельности мы применяем  следующие здоровьесберегающие компоненты:

**Артикуляционная гимнастика.**

Регулярное выполнение поможет:

  - улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию

(нервную проводимость);

  - улучшить подвижность артикуляционных органов;

  - укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

  - уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;

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

  Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

    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. 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.

Кроме «Сказки о весёлом язычке» делаем артикуляционную зарядку, сопровождая её сказкой «Весёлая прогулка» или детскими стишками.

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю, тренируют ситуативную фразовую речь. Мотивирую интерес детей к дыхательным упражнениям сочетанием наглядности и весёлых стихотворных форм. Вызывая тем самым положительные эмоции, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии детей.

**Зрительная гимнастика**

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Зрительная гимнастика снимает напряжение с глаз, способствует тренировке зрительно-моторной координации.

Целью проведения зрительной гимнастики - является   формирование у детей дошкольного возраста  представлений о необходимости  заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части  сохранения и укрепления здоровья.  Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной  и эффективной,  необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста,  она  проводится  в  игровой форме, в которой дети  могут проявить свою активность.

**Развитие общей моторики**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

     Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия.

**Физкультминутки** помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение. Кроме популярных сегодня электронных зарядок стремимся использовать логопедическую ритмику, которая представляет собой систему музыкально-двигательных, речедвигательных, музыкально-речевых заданий и упражнений.  Дети выполняют    упражнения в заданном темпе и ритме, что способствует формированию необходимого уровня слухо-зрительно-двигательной координации.

**Развитие мелкой моторики**

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка.

При планировании работы над развитием руки придерживаемся  целого комплекса упражнений, в который входят: разнообразные пальчиковые игры и упражнения, пальчиковый театр, графические упражнения, игры с прищепками, сухой бассейн, игры со счётными палочкам, шнуровки.

**Су – джок терапия** - это одно из направлений медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа.

Использование су-джок массажеров, в комплекте с металлическими кольцами, в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной работы с ребёнком.

Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла.

Варианты работы с использованием су-джок колец:

Дети поочерёдно надевают массажные кольца на каждый пальчик, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, сначала на правой затем на левой руке.

 Ребёнок зажимает массажные кольца между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию нарушенного звука.

**Самомассаж**

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

 Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией,  это упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему логопед.

 Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой   детей одновременно.

 Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дома-интерната.

 Можно использовать без специального медицинского образования.

**Релаксация**

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение,  другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки, которая предполагает:

* создание положительного эмоционального фона;
* снятие фактора тревожности;
* стимуляция двигательных функций;
* развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущение, восприятие, представление);
* развитие способностей;
* растормаживание речевой функции.

**Сказкотерапия**

В науке существует концепция сказкотерапии, разработанная зарубежными (Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, АК Менегетти) и российскими (Е.Лисина, Е.Петрова, Р.Азовцева, М. Осорина, Т. Зинкевич-Евстигнеева) учеными. Через сказку ребенок может понять законы мира, в котором он родился и живет. Живой и выразительный язык сказки, особенно народной, изобилует меткими, остроумными эпитетами, смысловой поэтикой. Ни в каких других произведениях, кроме народных, вы не найдете такого идеального расположения труднопроизносимых звуков, которые, благодаря образной трактовке, без затруднений воспроизводятся маленькими слушателями.

Русские народные сказки, несут в себе активизирующее воздействие – как на эмоциональную сферу ребенка, так и на речевую деятельность

Сказка находит применение в различных областях работы с детьми дошкольного возраста, имеющими речевые нарушения. И поэтому задача логопеда — так окружить его игрой, чтобы он и не заметил, что на самом деле занят тяжелой работой–исправлением недостатков речи.

Возможности сказкотерапии уникальны в коррекционной работе, поскольку никакой иной вид деятельности не может обеспечить такого комплексного воздействия на речевую сферу ребенка.

**Логоритмические** занятия с использованием музыкотерапиисоздают положительный эмоциональный фон, снимают тревожность, стимулируют двигательную функцию; развивают и корректируют сенсорные процессы (ощущение, восприятие, представление), растормаживают речевые функции; развивают чувства ритма, темпа, времени, нормализуют просодическую сторону речи.

**Мнемотехника**

Мнемотехника – это система методов и приёмов, обеспечивающих эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации.

Мнемотаблица – это схема, в которую заложена определённая информация.

Овладение приёмами работы с мнемотаблицами значительно сокращает время обучения составлению рассказа и пересказу. Детям с моторной алалией на занятиях по связной речи предлагаются мнемодорожки, в которых окошки открываются постепенно, чтобы не отвлекать внимание.

В таблицах и мнемодорожках используются символы – рисунки, обозначающие различные признаки предмета, явления или процесса.

***Кинезеологические упражнения О.И.Крупенчук.*** Они выполняются с целью улучшения межполушарного взаимодействия, улучшения мыслительной деятельности, памяти и внимания. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данные методики позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В своей работе применяем такие упражнения как "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос", "Лезгинка", "Замок" и т.д.

Кроме того *доброжелательный и эмоциональный тон педагога* – важный момент здоровьесберегающих технологий, т.к. в обучении обязательным является  получение удовольствия от общения с педагогом и ощущение комфорта на занятии.

     Все вышеперечисленные компоненты проводятся ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей младшего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

Использование нами вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-логопедической работы, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребёнка речевой среды способствует решению задач гармоничного развития дошкольников более результативно и в короткие сроки, активизирует психические процессы и формирует личность ребёнка в целом.

Показатели усвоения здоровьесберегающих технологий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Уровни*** | **Н** | **К** |
| высокий | А | 0 чел.- 0 % |
| средний | А | 11 чел.-52% |
| низкий | А | 10 чел.- 48 % |

Вывод (начало года): Адаптация

**Выводы:**

1.     Всем педагогам ДОУ продолжить работу с детьми по внедрению

здоровьесберегающих технологий*.*

2.     Всем воспитателям продолжать внедрять в работу с детьми

нетрадиционные методы оздоровления*.*

3.     При проведении гимнастик учитывать:

- индивидуальный и дифференцированный подход;

- использовать музыкальное сопровождение;

- разнообразить формы организации гимнастики.

*4.*Всем группам провести анкетирование родителей и использовать нетрадиционные формы в работе с родителями, не только привлекая к определенным видам деятельности, но и взаимодействуя с ними.