**«Использование современных здоровьесберегающих технологий в логопедической практике»**

 *Полевода М.А., учитель-логопед,*

 *МБДОУ №1 «Звездочка»*

 *г. Березовский, Кемеровская область – Кузбасс*

Проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в практику логопеда является актуальной. Под здоровьесберегающими технологиями понимается специально организованное взаимодействие между детьми и педагогом; процесс, который направлен на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Необходимо отметить, всю важность сохранения и укрепления здоровья не только нормально развивающихся детей, но и для детей с речевыми нарушениями в процессе образовательной деятельности. Для детей с речевыми нарушениями это крайне важно, так как для них характерны следующие особенности: соматическая ослабленность, хронические болезни различных органов, расстройства эмоционально-волевого развития. Вместе с тем, необходимо подчеркнуть, что у детей с речевыми нарушениями имеет место недоразвитие физической, психической и социально-личностной сфер.

Исходя из вышеизложенных сведений, можно говорить о том, что в логопедической работе достаточно широко применяются здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии являются наиболее эффективными методами и средствами коррекции речевых нарушений, а также общего оздоровления детей.

Ю. С. Пяшкур, А. С. Широкшина Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда дают возможность повысить эффективность логопедической работы, разнообразить логопедические приемы и методики, а также содействовать оздоровлению детей, поскольку качественное развитие, обучение и воспитание детей неосуществимо без внимания к сохранению и укреплению здоровья. Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе направлены на повышение результативности образовательного процесса; сохранение и укрепление здоровья детей, стимуляцию работоспособности, восстановлению сил, снятия эмоционального и физического напряжения; создание благополучной психоэмоциональной атмосферы, поддержанию психологического здоровья; пропаганду здорового образа жизни. В логопедической деятельности применяются следующие здоровьесберегающие технологии: артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика, логопедическая ритмика, су-Джок терапия, кинезеологические упражнения и многие другие [4].

По мнениям Е. Н. Кожуховой, Е. А. Степановой, артикуляционная гимнастика относится к наиболее результативным способам, которые помогают преодолеть расстройства речи у детей. Под артикуляционной гимнастикой понимается совокупность специальных упражнений, нацеленных на укрепление органов речевого аппарата, формирование силы, подвижности и дифференциальных артикуляционных движений. Артикуляционная гимнастика призвана выработать правильные, полноценные движения конкретных положений артикуляционных органов, которые нужны для верного звукопроизношения.

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, представляющий собой комбинацию вдоха и выдоха различной длительности, интенсивности и сопровождающийся кратковременной задержкой дыхания. Это эффективные упражнения для мышц и органов, участвующих в физиологическом процессе дыхания, которое содействует насыщению клеток организма кислородом, предотвращает гипоксию и возникающие в результате заболевания [2].

Целью зрительной гимнастики является развитие у детей представлений о необходимости заботиться о своем здоровье, о важности зрения как неотъемлемой части поддержания и укрепления здоровья. Зрительная гимнастика применяется для улучшения кровообращения, внутриглазной жидкости, глазных мышц и аккомодации. Зрительную гимнастику следует выполнять регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики применяют небольшие предметы, разные тренажеры. Гимнастику выполняют в соответствии со словесными инструкциями, используя стихи и потешки.

Е. В. Сташевская подчеркивает, что пальчиковая гимнастика - это комплекс игр и упражнений, нацеленный на развитие пальцев, тонкой моторики кистей рук, психических функций. Логопедические занятия с использованием пальчиковой гимнастики имеют ряд преимуществ: способствуют расслаблению детей, подготовке к школе, налаживанию общения со сверстниками, отвлечение от неприятных моментов. Необходимо отметить, что на подушечках пальцев детей находится большое количество нервных окончаний, стимуляция которых вызывает активизацию мозговой деятельности [5].

Е. А. Лобанова говорит о том, что под логопедической ритмикой понимается комплекс специальных ритмических упражнений для детей с расстройствами речи. Она нацелена на всестороннее развитие детей, совершенствование речи, овладение моторными навыками, способность ориентироваться в окружающей действительности, понимание смысла предлагаемых упражнений, способности преодолевать трудности, творчески самовыражаться и получать эмоциональное удовольствие. Логоритмические упражнения должны быть синхронизированы с поэтическим текстом и выполняться под музыку [3].

О. Н. Евтюшкина отмечает, что су-Джок терапия - это очень эффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самовосстановления путем воздействия на активные точки, который помогает повысить физическую и умственную работоспособность детей, создает функциональную основу для относительно быстрого перехода к более высоким навыкам мышечной моторики и возможности оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенка, что оказывает стимулирующее воздействие на развитие речи. Су Джок терапия влияет на области коры головного мозга с целью профилактики и коррекции расстройств речи путем стимуляции высокоактивных точек соответствия на кистях и стопах. Стимуляция соответствующих систем содействует созреванию нейронов и активному функционированию коры головного мозга.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, дающих возможность активизировать межполушарное влияние, повысить стрессоустойчивость, улучшить мыслительную деятельность, они способствуют укреплению памяти и внимания, облегчают процессы чтения и письма [1].

Таким образом, оздоровительные технологии внедряются в образовательный процесс в условиях сохранения и укрепления здоровья, что обеспечивает благоприятную гигиеническую, психолого-педагогическую среду. Лишь комплексное воздействие на ребенка способно обеспечить результативную динамику речевого развития и социальной адаптации. Использование здоровьесберегающих технологий в работе повышает эффективность логопедической работы, формирует ценностные ориентации у педагогов и родителей, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Евтюшкина, О. Н. Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе / О. Н. Евтюшкина. - Текст : непосредственный // Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: материалы областной межведомственной научно-практической конференции. Под общей редакцией М. Н. Филиппова, М. А. Ерофеевой, Е. Н. Белоус. 2018. - С. 314-316.
2. Кожухова, Е. Н. Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе / Е. Н. Кожухова, Е. А. Степанова. - Текст : непосредственный // Современные тенденции в науке и образовании: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: В 6 частях. ООО «Ар-Консалт». 2014. - С. 124-127.
3. Лобанова, Е. А. Здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционно-логопедической работе / Е. А. Лобанова. - Текст : непосредственный // Экономика и социум: проблемы и перспективы взаимодействия. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Жулиной Е. Г., 2014. - С. 86-88.
4. Пяшкур, Ю. С. Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях / Ю. С. Пяшкур, А. С. Широкшина. - Текст : непосредственный // Современные проблемы общей и специальной педагогики: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, ГОУ ВПО ХМАО - Югры «Сургутский государственный педагогический университет». 2015. - С. 192-193.
5. Сташевская, Е. В. Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе / Е. В. Сташевская. - Текст : непосредственный // Альманах мировой науки. - 2017. - № 1-2 (16). - С. 71-73.