***«Здоровьесберегающие технологии в коррекционно-развивающей работе учителя-логопеда»***

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»   В.А. Сухомлинский

Здоровье – основополагающая 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 обучающихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остаётся ведущим аспектом её деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса. Поэтому для создания условий комфортного ощущения ребёнка в школе, для его полноценного развития, для сохранения и укрепления его здоровья, введения здорового образа жизни в деятельность начальной школы, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить эти важнейшие задачи. В полной мере это относится и к работе учителя-логопеда.

Понятие «здоровье» имеет множество определений.

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «***Здоровье*** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Основываясь на данном определении, выделяют следующие ***компоненты здоровья:***

***Здоровье физическое –*** это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Отсюда следует, что физическая активность – естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребёнка.

***Здоровье психическое*** – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Таким образом, психическая активность – потребность нормально развивающегося ребёнка в познании окружающей жизни.

***Здоровье социальное*** – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру.

Социальная активность школьника проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, обязательных для учащегося в стремлении помочь выполнять эти правила своему сверстнику.

***Здоровье нравственное*** – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

В условиях комплексной информатизации современного учебного процесса для педагогов определены ***функции направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся:***

⮞ обязательное использование данных медицинского осмотра щкольников для характеристики здоровья и дифференциации учебного материала на уроках и логопедических занятиях;

⮞ внедрение в учебный процесс гигиенических требований и рекомендаций, предусмотренных санитарными нормами и правилами, касающихся применения современных информационный технологий, с цель профилактики заболеваний, снижения утомляемости школьников на уроках и логопедических занятиях.

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения*** – обеспечить школьнику возможность укрепления здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Выделяют следующие ***задачи здоровьесберегающих технологий:***

1. ***Образовательные задачи*** направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучения знаниям, методическим умениям и навыкам.
2. ***Воспитательные задачи*** направлены на формирование нравстенного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия.
3. ***Оздоровительные задачи*** направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний.
4. ***Прикладные задачи*** направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний во время игр, физкультурных занятий.

При проведении логопедических занятий следует учитывать ***логопедические принципы здоровьесберегающих технологий:***

***⮞*** принцип «Не навреди!»;

⮞ принцип сознательности и активности;

⮞ принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;

⮞ принцип систематичности и последовательности;

⮞ принцип доступности и индивидуализации;

⮞ принцип всестороннего и гармонического развития личности;

⮞ принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

⮞ принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

⮞ принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

На логопедических занятиях более приемлемы следующие средства, методы и приёмы здоровьесберегающих технологий:

⮞ ***средства*** двигательной направленности (физические упражнения, подвижные игры, физкультминутки, элементы танцевальных и гимнастических упражнений);

⮞ ***методы:*** игра, соревнование, метод индивидуальных заданий;

⮞ ***приёмы:*** компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, различные виды гимнастики, массаж).

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является основополагающим направлением в работе учителя-логопеда особенно с детьми ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Логопедические занятия должны быть основаны на использовании здоровьесберегающих технологий, и это не только применение элементов двигательной активности. Каждый этап логопедического занятия строится с учётом зоровьесберегающих технологий. Кроме того, использование здоровьесберегающих технологий помогает организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

**На логопедических занятиях используются следующие виды гимнастики:**

1. ***Артикуляционная гимнастика.***

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте в любом возрасте, так ка чёткая чёткая артикуляция – основа хорошей дикции.

*Цель* артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционная гимнастика способствует:

⮞ чёткому произношению звуков речи, что увеличивает скорость чтения, а также его качества (правильность и выразительность);

⮞ снятию эмоционального напряжения, созданию положительного настроя на урок (если проводится в его начале, как оргмомент);

⮞ формированию навыков самоконтроля.

1. ***Дыхательная гимнастика.***

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Выполнение дыхательной гимнастики способствует координации дыхания и артикуляции, что благотворно влияет на развитие речевых возможностей.

1. ***Пальчиковая гимнастика.***

⮞ Способствует овладению навыками мелкой моторики.

⮞ Помогает развивать речь ребёнка.

⮞ Повышает работоспособность коры головного мозга.

⮞ Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

⮞ Снимает тревожность.

⮞ Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением позволяет сосредоточить внимание учащихся и сделать занятие более интересным и разнообразным, к тому же, проговаривая стихи, у детей развивается память, увеличивается словарный запас.

Специфика работы учителя-логопеда на занятиях предполагает оказание помощи детям с различными нарушениями речи, у большинства из них отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование именно активных методов и приёмов обучения в основе которых уже заложено здоровьесбережение, является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе учителя-логопеда.

***Для активизации деятельности учащихся с ОВЗ на логопедических занятиях можно использовать следующие методы и приёмы обучения:***

1. ***Использование сигнальных карточек при выполнении заданий***

(с одной стороны на ней изображен плюс, другой - минус; квадраты разного цвета по звукам, карточки с буквами). Дети выполняют задание, либо оценивают его правильность. Карточки могут использоваться при изучении любой темы с целью проверки знаний обучающихся. Выявления пробелов в пройденном материале. Удобство и эффективность их заключается в том, что сразу видна работа каждого ребёнка.

1. ***Использование вставок на доску (буквы, слова) при выполнении задания, разгадывания кроссворда и т. д.***

с целью проверки знаний обучающихся. Детям очень нравится соревновательный момент в ходе выполнения данного вида задания, т. к., чтобы прикрепить свою карточку на доску, им нужно правильно ответить на вопрос, или выполнить предложенное задание быстрее и лучше других.

1. ***Узелки на память*** (составление, запись и вывешивание на доску основных моментов изучения темы, выводов, которые нужно запомнить).

Данный приём можно использовать в конце изучения темы – для оказания помощи при выполнении заданий.

1. ***Работа с тестами.*** Материалы для логопедической работы с младшими школьниками представлены в виде карточек-бланков, сопровождающихся рекомендациями по применению субтестовых заданий, связанных с темой и содержанием занятия и направленных на активизацию познавательной деятельности учащихся различного возраста и уровня обученности. С учётом индивидуальных особенностей и возможных затруднений. Тестовые методики используются в диагностических целях и для коррекционной работы.
2. ***Восприятие материала на определённом этапе занятия с закрытыми глазами*** используется для развития слухового восприятия, внимания и памяти; переключения эмоционального состояния детей в ходе занятия; для настроя детей на занятие после активной деятельности (после урока физической культуры), после выполнения задания повышенной трудности и т. д.
3. ***Использование кинезиологических упражнений на логопедических занятиях.***

***Кинезиология*** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т. е. путём физической активности.

***Комплексы упражнений включают в себя:*** растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, память и внимание, облегчают процесс чтения и письма, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

1. ***Зрительная гимнастика используется***:

Для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепления мышц глаза, улучшения аккомодации (способности глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

1. ***Использование офтальмотренажёров-презентаций, отдельной презентации и фрагментов презентации в процессе логопедического занятия.***

Внедрение современных компьютерных технологий в школьную логопедическую практику позволяет сделать работу учителя-логопеда более продуктивной и эффективной. Использование ИКТ органично дополняет традиционные формы работы школьного логопеда, расширяя возможности организации взаимодействия учителя-логопеда с другими участниками образовательного процесса.

Использование программы создания презентаций представляется очень удобным. На слайдах можно разместить необходимый картинный материал, цифровые фотографии, тексты, можно добавить голосовое сопровождение к демонстрации презентации.

При такой организации материала включаются три вида памяти детей: зрительная, слуховая, моторная. Это позволяет сформировать устойчивые визуально-кинестетические, визуально-аудиальные, условно-рефлекторные связи центральной нервной системы. В процессе коррекционно-логопедической работы на их основе у детей формируются правильные речевые навыки, а в дальнейшем самоконтроль за своей речью.

Мультимедийные презентации привносят эффект наглядности в занятие, повышают мотивационную активность, способствуют более тесной взаимосвязи учителя-логопеда и ребёнка. Благодаря последовательному появлению изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объёме. Использование анимации и сюрпризных моментов делает коррекционный процесс интересным и выразительным.

1. ***Использование картинного материала***

для смены вида деятельности в ходе занятия развития зрительного восприятия, внимания и памяти, активизации словарного запаса, развития связной речи.

1. ***Активные методы рефлексии.***

В современной педагогической науке под рефлексией обычно понимают *самоанализ деятельности и её результативность.*

В педагогической литературе существует подробная классификация видов рефлексии:

1. *рефлексия настроения и эмоционального состояния;*
2. *рефлексия содержания учебного материала (её можно использовать, чтобы выяснить, как учащиеся осознали содержание пройденного материала);*
3. *рефлексия деятельности (обучающийся должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приёмы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные).*

Данные виды рефлексии можно проводить как индивидуально, так и коллективно.

При выборе того или иного вида рефлексии следует учитывать: цель занятия, содержание и трудности учебного материала, тип занятия, способы и методы обучения, возрастные и психологические особенности обучающихся.

На логопедических занятиях наиболее часто используется ***рефлексия настроения и эмоционального состояния.***

Широко используется *приём с различными цветовыми изображениями*.

*«Дерево чувств»* - ещё один цветовой приём. Обучающимся предлагается повесить на дерево яблоки красного цвета, если они чувствуют себя хорошо, комфортно, или зелёного, если ощущают дискомфорт.

*«Море радости» и «Море грусти»*- пусти свой кораблик в море. Дети показывают карточку в соответствии с их настроением в начале и в конце занятия. В данном случае можно проследить, как меняется эмоциональное состояние ученика в процессе занятия. Учитель-логопед должен обязательно уточнить изменения настроения ребенка в ходе занятия. Это ценная информация для размышления и корректировки своей деятельности.

*Рефлексия окончания логопедического занятия.* Наиболее удачным на сегодняшний момент обозначение видов заданий или этапов занятия картинками (символами, различными карточками и т. д.), помогающими детям в конце занятия актуализировать пройденный материал и выбрать понравившийся, запомнившийся, наиболее удачный для ребёнка этап занятия, прикрепив к нему свою картинку.

Считается, что перегрузка обучающихся на уроке или логопедическом занятии, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс формирования знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то не вызывает у обучающихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объёмах материала.

Разнообразие существующих методов обучения позволяет учителю-логопеду чередовать различные виды работы, что также является эффективным средством активизации учения. Переключение с одного вида деятельности на другой, предохраняет от переутомления и в то же время не даёт отвлечься от изучаемого материала, а также обеспечивает его восприятие с различных сторон.

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