

## **Сохранение здоровья учащихся на логопедических занятиях**

Хорошая речь – залог полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

**Цель логопедической работы** – это развитие не только речи, её звуковой стороны, словарного состава, грамматического строя, связного высказывания, грамотного письма и чтения, но и личности детей в целом.

Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становление навыков поведения, основ личностной культуры.

В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

В системе занятий реализуется основной принцип специального образования – принцип коррекционной направленности. Коррекционное развитие проводится по основным направлениям:

- развитие сенсорных и моторных функций;
- развитие интеллектуальных функций;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование черт гармонично развитой личности.

Здоровьесберегающие технологии, обеспечивают благоприятную психологическую и педагогическую обстановку, способствуют повышению эффективности коррекционно-образовательного процесса.

**К здоровьесберегающим технологиям коррекционной работы на логопедических занятиях относятся:**

- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Физминутки
- Гимнастика для глаз
- Кинезиологические упражнения
- Упражнения для релаксации
- Логопедический массаж
- Аурикулотерапия (воздействие на точки ушной раковины)

- Методика пальцевого массажа
- Ароматотерапия
- Музыкотерапия
- Хромотерапия (воздействие цвета)
- Либропсихотерапия – лечебное чтение, сказкотерапия - психокоррекция средствами сказки
- Су-Джок терапия

**Пальчиковая гимнастика.** Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. На основе проведенных опытов и обследования большого количества детей была выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие.

**Дыхательная гимнастика.** Речевое дыхание представляет собой систему произвольных психомоторных реакций, тесно связанных с производством устной речи. Характер речевого дыхания подчинён внутреннему речевому программированию, а значит – семантическому, лексико-грамматическому и интонационному наполнению высказывания.

**Физминутки** – это:

- снятие усталости и напряжения;
- внесение эмоционального заряда;
- совершенствование общей моторики

**Гимнастика для глаз** является профилактикой нарушений зрения, позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика.

**Кинезиологические упражнения** – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями). Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость. Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

*Упражнения для релаксации* способствуют расслаблению, снятию напряжения. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки

*Логопедический массаж.*

Все органы, ткани и функционирующие системы организма человека, находясь в неразрывных взаимосвязях, представляют собой единое целое. В связи с этим ни одна проблема, в том числе и касающаяся речи, не может быть рассмотрена как процесс локальный. Устраняя с помощью массажа произошедшие изменения, можно содействовать ликвидации первичного патологического процесса и восстановлению нормального состояния организма.

Массаж показан детям с расстройствами речи. Тем же, которые с наибольшим трудом поддаются коррекции педагогическими методами, эта процедура особенно необходима. Поэтому если ребенку ставят один из диагнозов: задержка речевого развития, дислалия, дизартрия, задержка психического развития, то в данных случаях можно воспользоваться данным методом коррекции.

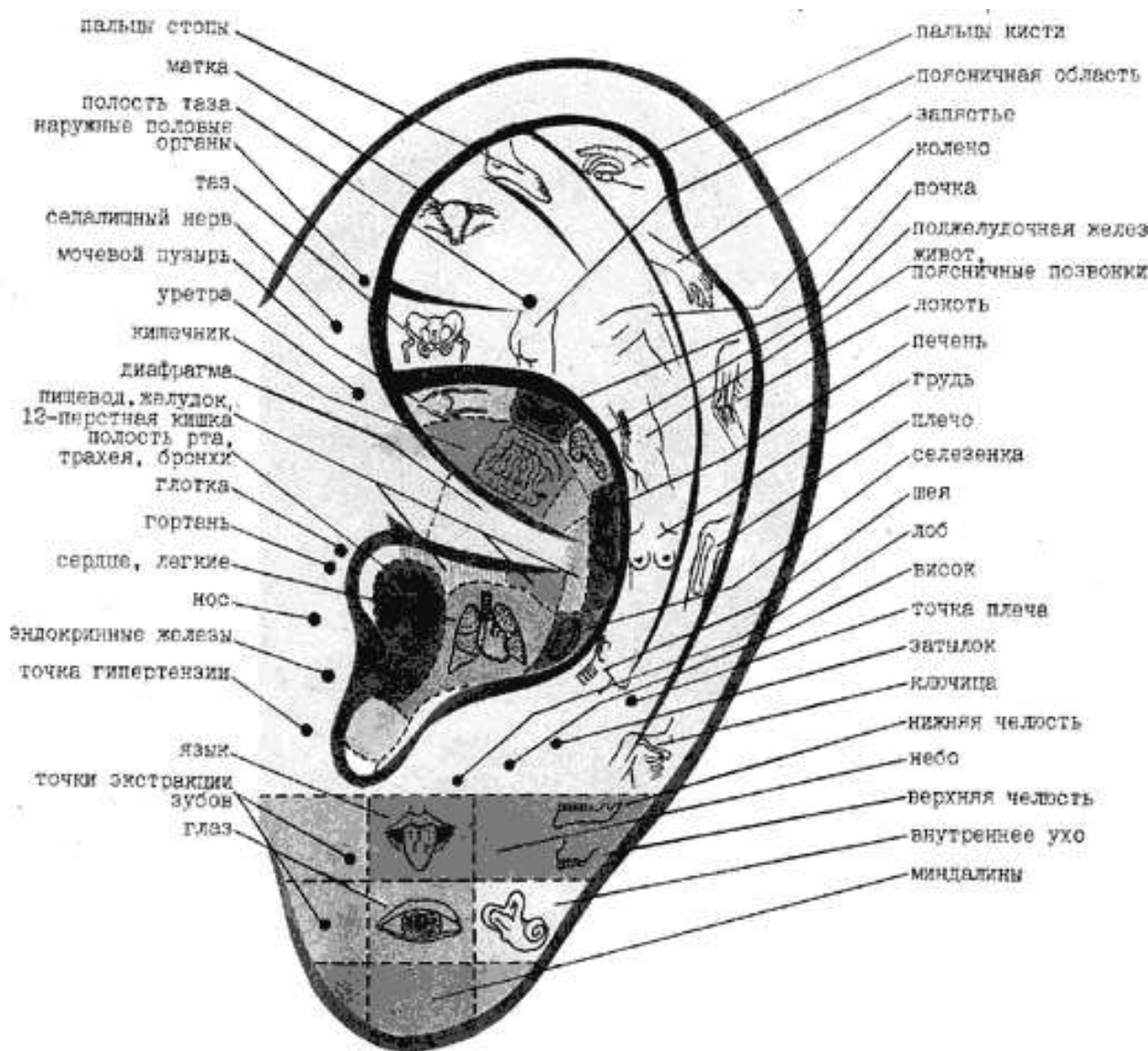
Массаж улучшает кровоснабжение, способствует расслаблению - возвращает человеку уравновешенность и хорошее самочувствие. Уже этим создаются важные предпосылки для восстановления нарушенных функций в организме.

*Аурикулотерапия*- это лечебное воздействие на точки ушной раковины

Все мы знаем, что наш организм богат активными точками, путем грамотного воздействия на которые можно облегчить боль, избавиться от заболевания и не только. Но сейчас хочется акцентировать внимание на использовании акупунктурных точек ушной раковины.

Ушные раковины обладают большим количеством биологически активных точек, что дает аурикулотерапии еще большую возможность для лечебного воздействия на организм. Сейчас использование данного метода приобретает все большее значение в лечении различных заболеваний.

Воздействия на активные точки стеклянной лопаточкой, иглой, надавливанием, прогреванием, электрическим током.



**Массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган.**

- Массаж большого пальца – повышает активность мозга
- Массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу
- Массаж среднего - улучшает работу кишечника
- Массаж безымянного – стимулирует печень

- Массаж мизинца – улучшает работу сердца, снимает психическое и нервное напряжение

*Система упражнений для самомассажа:*

- *Массаж пальцев*, начиная с большого и до мизинца. Растирание сначала подушечки пальца, медленно подниматься к основанию.
- *Массаж ладонных поверхностей* каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс»: - вертеть в руках, -щелкать по ним пальцами, - «стрелять», - направлять в специальные желобки и лунки – отверстия, соревнования в точности попадания
- *Массаж грецкими орехами*: - катать между ладонями, - покатывать между пальцами, -удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами.
- *Массаж шестигранными карандашами*: - пропускать карандаш между одним и двумя – тремя пальцами,- удерживать в определенном положении в правой и левой руке
- *Массаж «четками»*. Перебирание четок развивает пальчики, успокаивает нервы, можно сочетать со счетом, прямым и обратным

### ***Ароматерапия.***

Запахи повышают работоспособность и настроение. Число ошибок снижается при вдыхании:

Лаванды – на **20%**

Жасмина – на **30%**

Лимона – на **50%**

***Музыкотерапия*** – это использование музыки с лечебной целью. Она оказывает эмоционально активирующий эффект, развивает коммуникативные функции, нормализует психовегетативные процессы. Среди механизмов лечебного действия М. - эмоциональная разрядка, облегчение осознания собственных переживаний, облегчение формирования новых отношений и установок.

Мелодия способна изменить душевное и физическое состояние человека:

- Замедляет пульс
- Способствует расширению сосудов
- Нормализует артериальное давление
- Стимулирует пищеварение
- Улучшает аппетит
- Повышает тонус коры головного мозга
- Стимулирует дыхание и кровообращение
- Усиливает внимание

**Хромотерапия** – это воздействие на организм человека цвета с лечебной целью. Осуществляется она, главным образом, через глаза, вызывая в организме целый ряд изменений. При правильно подобранном цветовом воздействии нормализуются обмен веществ, физиологические процессы, восстанавливается постоянство внутренней среды, повышается сопротивляемость организма (иммунитет).

Хромотерапию можно применять как дома, так и в лечебном учреждении. Дома для этой цели можно использовать цветные листы бумаги. Если смотреть на такой лист в течение 10 минут на расстоянии полутора метров, то изменится настроение, эмоциональный и гормональный фон, что в свою очередь окажет воздействие на внутренние органы.

Можно использовать электрические лампочки разных цветов – такое воздействие будет более мягким, его можно использовать длительно, до часа и даже двух.

**Либросихотерапию** (лечебное чтение) предложил еще В.М.Бехтерев. Использование специально подобранных книг позволяет оказывать существенное воздействие на эмоциональное состояние учащихся при минимально затраченных средствах. В одних случаях книга отвлекает человека от дурного влияния и направляет его энергию на достижение положительных целей, избавляет от скуки, пробуждает интерес к познанию, в Других случаях книги заставляют пересмотреть всю жизнь, изменить не только отношение к чему-либо, но и все поведение.

Через книгу, специально подобранные произведения обучают детей социальным нормам поведения, чувству сопереживания и т.д.

**Сказкотерапия** - пожалуй, самый детский метод психологии, и, конечно, один из самых древних. Ведь ещё наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился ясным смысл поступка. Сказки служили моральным и нравственным законом, предохраняли детей от напастей, учили их жизни. Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь ребёнку.

**СуДжок терапия** (Су-Джок) – это одно из направлений медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Методика Су-Джок диагностики заключается в поиске на кисти и стопе в определенных зонах, являющихся отраженными рефлекторными проекциями внутренних органов, мышц, позвоночника болезненных точек соответствия (су-джок точки соответствия), указывающих на ту или иную патологию. Обладая большим количеством рецепторных полей, кисть и стопа связана с различными частями человеческого тела. При возникновении болезненного процесса в органах тела, на кистях и стопах возникают болезненные точки «соответствия» - связанные с этими органами.

Южнокорейский профессор Пак Чже Ву обосновал взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия «руки и ноги человека с телом человека»

Достоинства СУ – Джок терапии:

- Высокая эффективность
- Абсолютная безопасность
- Уверенность метода
- Доступность для каждого
- Простота применения

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в коррекционном процессе позволяет снизить утомляемость, улучшить эмоциональный настрой и повысить работоспособность младших школьников на логопедических занятиях, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья.

Таким образом, учитель-логопед обеспечивает оптимальные пути коррекционно-логопедического воздействия, а безопасность педагогического процесса обеспечивают здоровьесберегающие технологии.