**Применение здоровьесберегающих образовательных технологий**

**в коррекционно-развивающей работе учителя-логопеда ДОУ (опыт работы).**

**Подготовил: учитель-логопед**

**МБДОУ № 61 г. Апатиты**

**О. В. Краснова**

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы использования здоровьесберегающих образовательных технологий в коррекционно-развивающей работе логопеда.

1.1.   Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии».

1.2.  Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий.

1.3.   Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

Глава 2. Организация здоровьесберегающей деятельности логопеда в ДОУ.

2.1. Методы и приемы работы.

2.2. Создание предметно-развивающей среды.

2.3. Формы организации взаимодействия с родителями и педагогами детского сада в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий в коррекционно-развивающую деятельность.

Заключение

Список литературы

**Введение**.

   Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям на основе ФГОС ДО, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

   В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий.

   В связи с этим в настоящее время все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей. Возникла необходимость применения новых технологий здоровьесбережения, направленных на изучение индивидуальных возможностей организма, обучение приемам психической и физической саморегуляции.

   В настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии в соответствии с ФГОС ДО - 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.  Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств.

   Поэтому, одна из главных задач логопедической работы – создание такой коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и «приумножала» его.

**Цель:** обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

1. Создание условий для своевременного и полноценного психоречевого и физического развития детей.

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства.

3. Развитие двигательных умений и навыков, общей и мелкой моторики, правильной артикуляции звуков и речевого дыхания;

4. Формирование основ здорового образа жизни у воспитанников и их родителей;

**Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы использования здоровьесберегающих образовательных технологий в коррекционно-развивающей работе учителя-логопеда.**

**1.1.   Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии».**

   На современном этапе развития педагогической теории и практики особое внимание уделяется переосмыслению концептуальных подходов к обучению и воспитанию детей с особыми образовательными потребностями. Инновационные процессы затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, как начальную ступень формирования личности. В системе дошкольного образования широко применяются технологии развивающего и проблемного обучения, игровые, компьютерные, альтернативные технологии. Наряду с перечисленными, все чаще звучит термин «здоровьесберегащие технологии».

   Анализ показывает, что разные специалисты вкладывают в понятие «здоровьесберегающие технологии» разный смысл.

   Н. К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

   АхутинаТ.В. в своей статье «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход» отмечает, что здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения детей.

   По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

   О.В. Петров под здоровьесберегающей технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

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

   Раскрывая понятие здоровьесберегающие образовательные технологии, необходимо подчеркнуть, что речь идет не о какой-то одной универсальной и чудодейственной технологии, а о комплексной системе, направленной на коррекцию речевого нарушения, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.

   Таким образом, коррекция недоразвития речи, как следует из выше сказанного, не может быть эффективно проведена без одновременной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, а наиболее эффективным средством решения этой задачи будет использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно - развивающем обучении детей.

**1.2. Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий.**

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Доброжелательность, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2. Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - 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. 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. Учет 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. Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности.

7. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада или школы.

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

**1.3. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

   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 ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

   Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

- учебно-воспитательные технологии, которые включают работу по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

   Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, артикуляционная гимнастика, гимнастика ортопедическая, самомассаж.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно-игровые (игротреннинги), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье».

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

  Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

   Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Глава 2. Организация здоровьесберегающей деятельности учителя-логопеда в ДОУ.**

**2.1. Методы и приемы работы.**

   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 и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно, возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, самомассаж лица, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), упражнения на развитие межполушарных взаимодействий, физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

  Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является рациональная организация учебного процесса.

   Для осуществления лечебно – оздоровительных и коррекционных мероприятий, которые не нарушали бы образовательную деятельность, разработан соответствующий режим дня. Коррекционные логопедические занятия в детском саду проводятся в режиме смены динамичных поз. Часть занятия ребенок может сидеть, часть стоять, тем самым сохраняется его телесная вертикаль.

   Это позволяет сохранить работоспособность детей в течение всего времени занятия.

   Объем двигательной активности дополнен проведением физминуток, подвижных игр, минуток настроения; пальчиковой гимнастики; упражнениями психологической саморегуляции – релаксации; некоторыми приемами самомассажа; дыхательной гимнастики.

   После обеденного сна проводится “коррекционно-оздоровительный час”, который включает в себя закрепление полученных на логопедических занятиях знаний с применением здоровьесберегающих технологий. Под руководством воспитателя дети выполняют комплекс упражнений для бодрствования, самомассаж частей лица, артикуляционную гимнастику. Далее проводится индивидуальная работа с детьми по закреплению речевого материала.

**1. Мышечная релаксация.** Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

  Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

   Умение распознать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, шеи, корпуса. Дети могут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

**2. Дыхательная гимнастика.** Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох. Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

   Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

   Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

   Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, работа по преодолению нарушений речи носит комплексный характер и включает в себя «постановку» правильного физиологического и речевого дыхания. Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз.

**3. Артикуляционная гимнастика.**Главная задача - 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.

**4. Развитие мелкой моторики.**С.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

**5. Биоэнергопластика.** Это совместное взаимодействие руки и языка. По данным исследований – совместные движения рук и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Способствует привлечению интереса детей к выполнению упражнений, что значительно увеличивает эффективность артикуляционной гимнастики, способствует развитию пальчиковой моторики, развитию всех психических процессов, артикуляционного аппарата, что значительно облегчает постановку и введение звуков в речь, а также улучшает эмоциональный настрой детей и уверенность в себе

**6. Кинезеологические упражнения.** Это специально организованные движения для оптимизации деятельности мозга и тела. Именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Кинезиологические упражнения направлены на развитие межполушарного взаимодействия. Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма, способствуют профилактике нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

**7. Физкультурные минутки.**Чтобы избежать утомления, снижения работоспособности, потери интереса и внимания, необходимо включать в структуру занятия физминутки. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.

   Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии.

**8. Гимнастика для глаз.**Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе чтения и письма, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз. Такие упражнения тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия, тренируют способность глаза фокусироваться. Зрительная гимнастика позволяет снимать мышечное напряжение глаз, вызывает эмоциональный подъем.

   Изучив имеющуюся методическую литературу по использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в коррекционно-развивающей работе, мною были составлены картотеки игр.

**2.2. Создание предметно-развивающей среды.**

   Максимальное влияние на развитие коммуникативно-речевых способностей детей оказывает создание комфортных во всех отношениях условий развития, воспитания и обучения и коррекционно-развивающей среды. Вся работа начинается с организации здорорвьесберегающей коррекционно-развивающей образовательной среды, которая позволяет обогатить опыт эмоционально-практического взаимодействия, включить в активную познавательную деятельность всех детей, стимулировать речевое развитие ребенка, влиять на эмоциональное благополучие.

   В кабинете пространство организованно так, чтобы каждый ребёнок имел возможность упражняться, наблюдать, добиваться поставленной цели. Обстановка способствует реализации режима двигательной активности, что предупреждает умственное утомление, способствует здоровьесбережению. В кабинете живут радушные хозяева, способные многому научить детей. Звуковичок учит ребят правильно выговаривать звуки родного языка, различать их на слух и в произношении. Вместе с ним дети выполняют пальчиковую гимнастику, способствующую развитию мелкой моторики и стимулирующую развитие головного мозга и речи. Веселый язычок помогает детям научиться выполнять сложные артикуляционные упражнения, вырабатывать точность, силу, темп, переключаемость движений.

   В речевом уголке имеются разнообразные пособия по развитию мелкой моторики (дети собирают пазлы, играют с массажными мячиками, шнуровками, работают с трафаретами, раскрашивают, играют в «Чудесный мешочек» с мелкими предметами, работают с прищепками), для развития речевого дыхания (дети играют в игры с вертушками, мыльными пузырями, поддувают на различные лёгкие предметы: пёрышки, «снежинки», ватные шарики, листочки.) Для проведения гимнастики для глаз использую схемы зрительно-двигательных траекторий. Большой ковёр позволяет прямо в кабинете выполнять телесные упражнения для развития координации движений, нормализации мышечного тонуса, проводить упражнения на релаксацию и подвижные физминутки во время занятий, предупреждающие утомление детей.

   Таким образом, в коррекционно-развивающей среде логопедической группы созданы все условия для сознательно-регулируемой деятельности детей, которая несёт в себе направленность коррекционного воздействия на речевое и психическое развитие, предусматривая их взаимодействие. Практическая значимость такого подхода к организации развивающего пространства состоит в том, что при индивидуально-личностном подходе к каждому ребёнку повышается эффективность коррекционного воздействия, что способствует улучшению качества и прочности результатов работы.

**2.3. Формы организации взаимодействия с родителями и педагогами детского сада в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий в коррекционно-развивающую деятельность.**

   Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности.

   В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, я использую разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; беседы, родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей. Наглядные стенды в приемных знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными особенностями детей. В уголках размещена информация практической направленности, рекомендации.

   В результате использования различных форм и методов общения, повысилась психолого-педагогическая грамотность родителей. Таким образом, работа в тесном взаимодействии с родителями принесла благоприятные результаты.

   Свою работу по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс строю в тесной взаимосвязи с воспитателями и другими специалистами детского сада: музыкальным руководителем, воспитателем по физической культуре. Внедряя свой педагогический опыт, показываю необходимость использования здоровьесберегающих образовательных технологий на всех этапах совместной деятельности взрослого и ребенка. С этой целью провожу различные мероприятия: консультации, семинары-практикумы, открытые занятия. Необходимую информацию размещаю на сайте МДОУ.

   Результаты диагностики показывают, что организованная таким образом воспитательно-образовательная работа положительно влияет на развитие детей.

**Заключение.**

   Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с тяжелыми нарушениями речи. Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие и становление функциональных систем организма.

   Правильная речь является одной из важнейших составляющих полноценного развития личности, процесса его социальной адаптации. Значительный процент речевых нарушений проявляется в дошкольном возрасте, так как этот возраст является сенситивным периодом развития речи. Своевременное устранение речевых нарушений предупреждает их отрицательное влияние на формирование личности и на все составляющие здоровья ребёнка.

   Здоровьесберегающие технологии, влияющие на формирование гармоничной, творческой личности, на проблему социальной адаптации дошкольников, на развитие личности ребёнка, помогают логопеду в комплексном, поэтапном устранении речевых нарушений.

   Проводимая работа показывает, что использование здоровьесберегающих технологий на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:

- формирует правильное дыхание;

- развивает мелкую, общую и артикуляционную моторику;

- развивает речевые умения и навыки;

- снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;

- активизирует познавательный интерес;

- улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой;

- способствует повышению речевой активности.

**Список используемой литературы:**

1. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. / Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
2. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 до 14 лет. / Москва, 1999 г.
3. Коноваленко С.В.  Как научиться думать быстрее и запоминать лучше/ Москва: Эксмо, 2004 г.
4. Кувшинова И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией / М:2009(библиотека журнала «Логопед»вып. 6) 13 с.
5. Леонова С.В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов» / Логопед. 2004. №6. с. 83.
6. Сонькина В.Д., Безруких М.М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М., 2002.