Жизнь в XXI веке ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна приносить ощутимые результаты.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов” [6].

Сохранение и укрепление здоровья учащихся является основополагающим направлением в работе учителя-логопеда. Особое внимание уделяется укреплению общего здоровья детей в школе. В системе здоровьесберегающего процесса большое внимание уделяется организации коррекционно-логопедической помощи школьникам. Для достижения высоких результатов логопедические занятия строятся с учетом равномерности распределения психофизической и речевой нагрузки. Помимо традиционных коррекционно-развивающих приемов в логопедической работе используются специфические методы и приемы, направленные на формирование мотивации, на сохранение здоровья учащихся. Нетрадиционные методы и приемы позволяют школьникам переключиться от привычной коррекционной работы на специфическую игровую деятельность, доступную для учащихся. Рассмотрим некоторые приемы, используемые во время проведения логопедических занятий.

**Дыхательная гимнастика**

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки.

Дыхание тесно связано с голосообразованием и речью. Для формирования физиологического и речевого дыхания на занятиях используются дыхательные упражнения, повышающие физическое и интеллектуальное развитие учащихся, а также активизирующие работу стволовых отделов мозга, способствующих снятию мышечного напряжения.

1. *Развитие глубокого вдоха, сильного дифференцированного выдоха: “Угадай, кто в домике живет”.*

В домике, стоит игрушка, скрытая за шторами, чтобы ее увидеть, ребенку нужно с силой дуть в окошко до тех пор, пока не поднимется штора и не будет видна игрушка.

1. *Активизация мышц губ, языка: “Забей гол в ворота”.*

Берется крышка из под торта, днище которой с рисунком в виде “лабиринта” – это футбольное поле. Учащийся дует на шарик, пока не докатит его к центру, где стоят “ворота” или игрушка – “вратарь”.

Игры с надуванием резиновых игрушек и на музыкальных инструментах.

1. *Начало автоматизации звуков гласных и согласных изолированно и в слогах: “Звуковая лесенка”.* Перед школьниками стоит макет лестницы. На ступеньке, на которой помещается нужный слог, дети произносят на выдохе один слог на первой ступеньке, по мере возрастания ступенек число слогов увеличивается.

**СА – СА – СА – СА**

**СА – СА – СА**

**СА – СА**

**СА**

1. *Развитие фразовой речи на плавном выдохе с речевым сопровождением: “Помоги жуку взлететь”.*

*Первый вариант*. Учащимся раздаются картинки с изображением жука, его крылья изготовлены из папиросной бумаги. Дети произносят стихотворение и дуют на крылья жука.

*Второй вариант*. Можно дуть на самого жука, который закреплен на нитке:

Жужжит над жимолостью жук,   
Тяжелый у него кожух.

Е.Благинина.

**Упражнения на развитие общей моторики**

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.

*1. Динамические упражнения с речевым сопровождением*

Для предупреждения утомляемости и переключения внимания на занятиях используются элементы игры на развитие координации слова с движением, способствующие формированию пространственной организации движений, развитию слухового внимания, зрительной памяти, формированию слоговой структуры слова и автоматизации звуков.

Мы играем на гармошке,  
Громко хлопаем в ладошки,  
Головой слегка качаем,

*Наклоняем голову вправо – влево.*

Руки кверху поднимаем.  
Наши ножки: топ, топ!

*Стучим по полу ногами*.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

*Хлопаем в ладошки.*

Вниз ладошки опускаем,  
Отдыхаем, отдыхаем .

*1. Игры с мячом*

Коррекция особенностей моторного развития учащихся осуществляется с использованием игр с мячом, способствующих физическому развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, работе с кистями рук и взаимодействию между движением и речью.

“Договори словечко”. Детям дается задание закончить за логопедом слово, добавив изучаемый на этом занятии звук. Логопед бросает мяч и произносит: “ду(ш)”, “мы(ш)”, “гру(ш)” и т.д. Учащийся, добавив нужный звук, произносит все слово. В случае если ребенок не догадался, какой необходимо вставить звук, мяч возвращается. Тот, кто подсказывает с места, пропускает ход.

**Упражнения на развитие мелкой моторики рук**

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует утреннему и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

*1. Кинезиологические упражнения*

На занятиях используются кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие (т.е. развивают мозолистое тело), повышающие стрессоустойчивость, улучшающие мыслительную деятельность, способствующие улучшению памяти и внимания, облегчающие процесс чтения и письма [4].

*“Колечко”*. Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем – двумя одновременно[4].

*“Кулак – ребро – ладонь*. Показать детям три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Дети выполняют движения вместе с взрослым, затем по памяти в течение восьми – десяти повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками. При затруднениях предложить учащимся: “Помогай себе – вслух или шепотом – командами “кулак – ребро – ладонь”[4].

*“Замок*. Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который указывает ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение парами[4] .

*2. Пальчиковые игры*

На занятиях используются пальчиковые игры*,* которые способствуют тренировке тонких движений пальцев рук,оказывает огромное влияние на развитие речи ребенка, так как речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих с пальцев рук [1].

Для тренировки пальцев рук берутся различные стихи, под которые выполняются движения:

Посмотри: моя ладошка,  
Как веселая гармошка!

*Руки с сомкнутыми пальцами лежат на столе*.

Пальчики я раздвигаю,  
А потом опять сдвигаю [2].

*Пальцы раздвигаются “веером”.*

**Комплексы артикуляционной гимнастики и самомассажа языка**

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

На индивидуальных занятиях наряду с проведением артикуляционной гимнастики, вместе с детьми разучиваются комплексы самомассажа языка*,* оказывающие воздействие на нервную систему, способствующие улучшению кровообращения, улучшающие функциональное состояние мышц, улучшающие речедвигательные процессы, а, в целом, для повышения эффективности логопедической работы.

*“Накажи непослушный язык”.* Высунутый плоский широкий язык лежит между зубами. Легонько прикусывать только кончик языка, произнося: “та – та – та”. Можно изменять ударение и состав слогов, например: “ты – ты – ты”, “тэ – тэ – тэ”, “та – ты – тэ”, “та – тэ – та – тэ” и так далее.

*Упражнение для гиперкоррекции языка при парезах*. Если при выполнении, прикусывая высунутый плоский широкий язык, с одной стороны, язык прикусывается, а с другой, нет, то выполняется следующее упражнение: *“Пожевать язык”.* Поочередно прикусывать боковые края языка то справа, то слева.

**Упражнения для профилактики зрительного утомления**

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у школьников коррекционной школы , 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 школьного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

*Глазодвигательные* *упражнения*

Для профилактики зрительного утомления и предупреждения прогрессирования глазных заболеваний на занятиях чередуются периоды зрительного восприятия. Периодически проводится зрительная гимнастика с использованием глазодвигательных упражнений, способствующих развитию межполушарного взаимодействия и формированию вектора сканирования пространства.

*Первый вариант*. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой.

Отработать движение глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки; затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы [5]

*Второй вариант*. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отработать движение глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем боковом положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом [5]

Упражнения на развитие слухового внимания

“Услышь нужный звук”

Первый вариант. Логопед называет различные слова, большинство из которых с изучаемым на занятии звуком. Дети должны хлопнуть в ладоши, если услышат его.

Второй вариант. Задание тоже, только нужно не хлопнуть в ладоши, а молча поднять флажок или фишку.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях в коррекционной школе:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;

дети учатся видеть, слышать, рассуждать в пределе интеллектуального развития;

- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;

-формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;

-развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

**Упражнения на развитие слухового внимания**

“Услышь нужный звук”

Первый вариант. Логопед называет различные слова, большинство из которых с изучаемым на занятии звуком. Дети должны хлопнуть в ладоши, если услышат его.

Второй вариант. Задание тоже, только нужно не хлопнуть в ладоши, а молча поднять флажок или фишку.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях в коррекционной школе:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;

дети учатся видеть, слышать, рассуждать в пределе интеллектуального развития;

- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;

-формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;

-развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов по здоровьесбережению и применению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе со школьниками коррекционной школы даёт положительные результаты:  
- снижение уровня заболеваемости;  
- повышение работоспособности, выносливости;  
- развитие психических процессов;  
- улучшение зрения;  
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;  
- развитие общей и мелкой моторики,  
- повышение речевой активности;  
- увеличение уровня социальной адаптации.

**Список литературы:**

1. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.,1973. –144с.
2. Лалаева И.С. Логопедия. Речь, ритм, движение. – СПб, 2004. – 128с.
3. Новиковская О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. – СПб, 2005. – 272с.
4. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое сопровождение обучения. – М.,2003. –288с.
5. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса психофизиологическая подготовка //Дошкольное воспитание. – 2005. – №1. – с. 76– 85.
6. Торохова Е. И. Валеология: Словарь. М.: Флинта: Наука. 1999.