**Развитие речи детей посредством применение здоровьесберегающих технологий.**

Хорошая речь – важное условие  развития личности ребёнка. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче высказывать  ему свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающего мира, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.  
Но речь ребёнка не является врождённой функцией. Она развивается постепенно, вместе с его ростом и развитием. Речь необходимо формировать и развивать в комплексе с общим развитием ребёнка. Речь является одной из важнейших психических функций человека и сложной функциональной системой, в основе которой лежит использование знаковой системы языка в процессе общения. Речевое общение создаёт необходимые условия для **развития** различных форм деятельности. Овладение ребёнком речью способствует осознанию, планированию и регуляцией его поведения. Показателем готовности ребёнка к успешному обучению является правильная, хорошо **развитая речь.** Любое нарушение **речи** в той или иной степени может отразиться на деятельности и поведении ребёнка.

**Актуальной** на сегодняшний день является проблема сохранения **здоровья**, особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа должна приносить ощутить результаты. Поэтому не случайно **оздоровление ребенка - дошкольника** является приоритетной задачей в программе модернизация Российского образования. В логопедической практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно **здоровыми.** Дети с **речевыми недостатками**, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно – психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, имеют проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышление. Я считаю, что решению этих проблем поможет **использование здоровьесберегающих технологий.** Поэтому в свою образовательную деятельность в течение всего учебного года я планирую включать **здоровьесберегающие технологии**, которые способствуют интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата.

**Цели здоровьесберегающих технологий** предполагают разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного **здоровья,** формирование убеждений и привычки к **здоровому образу жизни.**

**Задачи:**

1. Развитие артикуляционного аппарата

2. Выработка правильного дыхания

3. Воспитание быстроты реакции на словесные инструкции

4. Воспитание осмысленного отношения к своему **здоровью.**

Свою работу я начала с изучения педагогической литературы по данной теме.

Создала в группе соответствующую предметно – развивающую среду, направленную на развитие речи ребенка: центр речевого развития, картины, иллюстрации по темам, библиотеку художественных произведений. Прежде чем приступить к планированию работы, мною был произведен анализ, систематизация и обобщение информации по вопросам внедрения инновационных технологий в работу по развитию речи.

С целью выявления у детей уровня развития знаний по развитию речи, мною был проведен мониторинг развития речи детей. Исходя из результатов диагностирования наметила:

- индивидуальную работу с детьми низкого уровня;

- работу по схемам – алгоритмам вне занятий;

-расширение диапазона дидактических игр направленных на мышление.

В своей практикепланирую использовать следующие современные **здоровьесберегающие технологии:**

* **Артикуляционная гимнастика (см.приложение 1).**

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

Гимнастика проводится мною ежедневно как со всеми детьми – фронтально, перед завтраком, так и индивидуально. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики соблюдаю последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально в игровой форме, начинать гимнастику следует с упражнений для губ. Регулярное выполнение поможет: улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию *(нервную проводимость)*; улучшить подвижность артикуляционных органов; укрепить мышечную **систему языка**, губ, щек; уменьшить напряженность артикуляционных органов.В своей работе использую нетрадиционные формы артикуляционной гимнастики (с шариками, ложкой, драже, водой), «волшебные  палочки — помогалочки».

* **Дыхательная гимнастика (см.приложение2).**

Гимнастика проводится также ежедневно. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепления навыков диафрагмального – **речевого дыхания**. Оно считается наиболее правильным типом дыхания. Ведется работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над **коррекцией звукопроизношения.** На каждое занятие включаю несколько упражнений. По мере овладения упражнений детьми добавляя новые. Дыхание - это физиологический процесс, который состоит из двух фаз - вдоха и выдоха.

Дыхание бывает: грудное, диафрагмальное, диафрагмально - грудное, верхне - грудное, ключичное. Правильное дыхание очень важно для развития речи, т. к. 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. Речь не возможна без дыхания. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Для выработки правильного речевого дыхания необходимо:

- выработать умение пользоваться направленной воздушной струей;

- развивать силу выдоха;

- выработать умение регулировать силу выдоха;

- развивать способность целенаправленно использовать правильное дыхание для произнесения гласных, согласных звуков, слогов, звукоподражаний, слов;

- развить способность целенаправленно использовать (формировать) длительность выдоха.

Выполняя упражнения, следует придерживаться определенных правил:

- вдох через нос, выдох через рот;

- губы приоткрыты;

- выдох плавный, продолжительный;

- плечи не поднимать;

- щеки не надувать;

- предметы для поддувания - на уровне рта ребенка;

- следить за осанкой;

- все упражнения носят игровой характер.

Дидактические игры для развития дыхания можно использовать в ходе всех режимных моментов: в проведении утренней гимнастики, организации непосредственной образовательной деятельности, на прогулке, в проведении физкультминуток, пальчиковой гимнастики, в различных формах активного отдыха, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждения.

**Поддувание.** Поддувать легкие предметы: полоски бумаги, комки ваты, шарики от пинг-понга.

**Вызывание длительного выдоха**. Дуть на игрушки типа «Флюгер», «Мельница», на султанчик, на кораблики в воде (бумажные, из скорлупы).

**Развитие дыхания**. Надувать шарики, пускать мыльные пузыри.

**Развитие речевого дыхания**. Вдох носом, выдох ртом.

Краткий глубокий вдох, медленный выдох.

Медленный глубокий вдох, краткий резкий выдох.

Глубокий медленный вдох, выдох узкой струей.

Глубокий вдох, выдох несколькими равными порциями.

Глубокий вдох, выдох двумя неравными порциями.

Глубокий медленный вдох, задержать дыхание, медленно выдыхать на счет до 5 (6, 7).

Полный вдох, задержать дыхание, долгий выдох.

На одном выдохе – усиление и ослабление звука.

«Гудок» - гудок приближается и удаляется: м-м-м-М-М-М-м-м-м.

«Вой ветра»: в-в-в-В-В-В-в-в-в.

«Погаси свечу»: вдох, секундная задержка дыхания, несколько выдохов-толчков: фу-фу-фу.

«Комар»

И. п. – руки вперед, вдох – руки в стороны, выдох – руки медленно сходятся со звуком в-в-в-в, хлопок в ладоши («убили комара»).

На одном вдохе, выдыхая толчками, произнести 5 (6, … до 10) звуков ф: ф! ф! ф! Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.

**Развитие силы голоса**

Тянуть гласный звук тихо (5 сек, постепенно наращивать громкость (3-5 сек, потом на максимальной громкости (3-5 сек): а-а-а-А-А-А (о, у, и).

**Удлинение произнесения гласных звуков** (пропевание на средней силе голоса): а-а-а, укачивание: а-а-а (о, у, и).

**Пропевание гласного звука** – начать низким голосом, закончить высоким: а, у, о, и.

**Чередовать гласные звуки на одном выдохе**, тянуть как можно дольше: ауауау,

аоаоао,

оиоиои,

уиуиуи…

**Пропевание гласных звуков на одном выдохе:**

а-а-а-о-о-о-у-у-у

и-и-и-а-а-а-о-о-о

о-о-о-и-и-и-а-а-а

и-и-и-э-э-э-о-о-о

**Пропевание гласных звуков**, начиная низким голосом и заканчивая высоким: а-о-у

о-о-о

у-у-у

э-э-э

**Развитие силы голоса**

Кто из детей дольше пропоет: тянуть гласный звук на одном выдохе – кто дольше.

**Развитие умения управлять голосом**

Упражнение на ослабление голоса.

Громко – средне – тихо – шепот – беззвучная артикуляция: А-А-А-а-а-а (о, у, и).

**Угадай, какой звук.**

Взрослый без голоса, губами «произносит» гласные звуки а, о, у, и.

Ребенок угадывает по артикуляции.

Затем ребенок загадывает свои гласные звуки. Взрослый угадывает.

**Добавь слог**

Взрослый произносит 2, 3, 4, … слогов, а ребенок – на 1 слог больше.

Например, взрослый: па-па-па, ребенок: па-па-па-па;

взрослый: ле-ле-ле-ле, ребенок: ле-ле-ле-ле-ле.

Аналогично: ап, ом, ук.

Дети охотнее выполняют задания в дидактических играх, если они организованы в игровой форме, с музыкальным сопровождением, с использованием различных атрибутов.

* **Гимнастика для глаз (см.приложение 3).**

Зрительную гимнастику провожу регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно **использовать мелкие предметы,** различные тренажеры. Для проведения зрительной гимнастики еще **использую стихи,** потешки. Целью проведения зрительной гимнастики – является формирование у детей **дошкольного** возраста представлений о необходимости заботы о своем **здоровье,** о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления **здоровья.**

* **Массаж и самомассаж (см.приложение 4).**

Массаж является одним из средств лечебно – профилактической работы, наиболее полно влияет на **здоровье** и самочувствие каждого ребенка. Самомассаж доступен всем, даже малышам. Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями совокупность движений тела, мелкой моторики рук, в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную **систему.**

* **Су-джок терапия (см.приложение5).**

Работая не первый год на группе компенсирующей направленности я успешно апробировала в своей работе метод **использования** су-джок терапии. Су-джок терапия, обладая высокой эффективностью, безопасностью и простотойю. Планирую **использование су-джок массажеров**, в комплекте с металлическими кольцами.

* **Ниткография (см.приложение 6)**.

Как средство развития зрительно-моторной координации. Любое **нарушение** речи ребёнка часто сопровождается **нарушением внимания и памяти,** недоразвитием мелкой моторики и влияет на формирование изобразительных навыков.

* **Сказкотерапия(см.приложение 7)**.

Она несет в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье». Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, эти самим открывает ребенку перспективы собственного роста.

* **Арттерапия (см.приложение 8)**.

Лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Планирую использовать на занятиях - красочную живопись с помощью пальцев: рисование пальчиками на крупе, отпечатки рук на песке.

* **Физ.минутки.**

Оздоровительные паузы – физминутки провожу 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.

* **Стеклянные камушки «Марблс».**

Применение камушков «Марблс» — это один из нетрадиционных приемов обучения, интересный для детей. Камешки «Марблс» положительно влияют на тонкую мускулатуру пальцев и кистей рук ребенка. Это универсальное пособие представляет собой готовые наборы стеклянных камушков разного цвета и различные задания с ними.

Я считаю, что если применять данные **технологии, то у детей будут** развиваться все психические процессы, в том числе и речь, что очень важно в моей работе с детьми с нарушениями речи: развивается мелкая моторика и мускульная память, повышается работоспособность детей, улучшается качество образовательного процесса. Правильно говорящий ребенок – это **здоровый ребенок. Использование мною,** вышеперечисленных **здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-логопедической работы,** а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребёнка **речевой** среды способствует решению задач гармоничного развития **дошкольников** более результативно и в короткие сроки, активизирует психические процессы и формирует личность ребёнка в целом.

**Литература:**

1. Буденная  Т.В.  «Логопедическая гимнастика». – СПб., 2003.
2. Нищева  Н. В. «Система коррекционной работы в логопедической группе  для детей с общим недоразвитием речи». – СПб., 2003
3. «Развитие речи в детском саду 4-5 лет» В.В.Гербова.
4. Пожиленко  Е.А. «Артикуляционная гимнастика. Методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей дошкольного возраста». – СПб., КАРО, 2007.
5. Панфёрова  И.В. «Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике». – Журнал «Логопед», 2011 - №2.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2.**

**Дыхательная гимнастика и упражнения.**

**Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия голоса.**

**«Игрушки сели на качели»**

Дети лежат на спине – на животе у них игрушки. Вдох через нос – живот надуть максимально, выдох через рот – максимально втянуть живот.

**«Кошечка спит».**

Дети лежат на спине в состоянии расслабленности и делают несколько спокойных вдохов и выдохов. Затем полностью выдыхают и начинают выполнять трёхфазное дыхание.

**«Футбол».**

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

**«Снегопад».** Сделать снежинки из ваты. Предложите ребенку устроить снегопад. Положите снежинку на ладошку ребенку. Пусть сдует ее.

 Снег, снег кружится, белая вся улица!

Собрались мы в кружок, завертелись, как снежок.

**«Бабочка».**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с ним русскую народную поговорку:

Бабочка - коробочка, полети на облачко,

Там твои детки — на березовой ветке!

Затем подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она  полетела».

**«Шторм в стакане».**

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале гласных и согласных звуков.**

**«Гудок паровоза».**

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2    секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком “у” (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 раз. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

**«Полет самолета».**

Дети-самолеты “летают” произнося звук “У”. При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

**«Царство ветров».**

Дети, изображая ветры (северный – холодный, южный – тёплый, восточный – усиливающийся, западный – затихающий),  пропевают  звуки разные по высоте, силе, тембру, громкости, модуляции.

Звук У – холодный северный ветер. Звук завывающий (низко).

Звук И – южный тёплый ветер. Звук радостный (высоко, звонко, ровно).

Звук А – ветерок потеплее, восточный, оттуда, где солнышко просыпается. Звук усиливается.

 Звук О – западный, оттуда, где солнышко ложится спать.

Звук затухающий от сильного к слабому.

**«Жук».**

Игрушка жука (или другого летающего насекомого) на длинной нитке (25см), лежащая в яйце (от киндер-сюрприза). дети открывают яйца, а мамы за нитку поднимают жуков. Жуки улетают, а дети пытаются дотянуться и поймать их двумя руками. Жуки летают со звуком «Ж»- мамы и ведущий демонстрируют звук, побуждая детей к подражанию.

**Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале слогов.**

**«Умный молоток».**

 Дети произносят звукоподражание «тук-тук», имитируя забивание гвоздя, в темпе и ритме режима работы.

**«Паровоз».**

Дети друг за другом выстраиваются «паровозиком». Начинают движение со звукоподражанием «чух-чух-чух». По условному сигналу «паровозик» то ускоряет, то замедляет движение и соответственно речевое сопровождение.

**«Дрова».**

Х: «На зиму дрова пилили –З-з-з»

И.п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с пилой – вперед, назад.

«Мы дрова кололи вместе топором –Ух!»

И.п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с топором - вверх (вдох), вниз (на выдохе «Ух»).

**Дыхательно–голосовые упражнения и игры на материале слов, предложений и фраз.**

**«Далеко-высоко».**

Воспитатель. Куда, птицы, летели?

Дети. Далеко-о-о-о!

Воспитатель. Как, птицы, летите?

Дети. Высоко-о-о-!

Перед словами «далеко» и «высоко» сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длинном выдохе.

**«Обратный счет».**

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Для самоконтроля ладонь ребенка лежит на грудной клетке, ощущая ее подъем при вдохе:

- десять, девять;

- десять, девять, восемь;

- десять, девять, восемь, семь;

- десять, девять, восемь, семь, шесть.

**«Считалочка».**

Произносим считалку. Контроль над дыханием: вдох расходуется не в паузах, а только на очередное сочетание слов.

Как за нашим за двором (Вдох.)

Стоит чашка с творогом, (Вдох.)

Прилетели две тетери, (Вдох.)

Поклевали, улетели. (Вдох.)

Поклевали, улетели, (Вдох.)

На лугу зеленом сели. (Вдох.)

Наращивание слов в предложении.

Светит солнышко. (Вдох.)

Светит ясное солнышко. (Вдох.)

Ярко светит ясное солнышко. (Вдох.)

Очень ярко светит ясное солнышко. (Вдох.)

Мышечная релаксация.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия.

Описание основных упражнений.

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя, все занятия мы будем начинать с позы покоя.

Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением.

«На пляже». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим… Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем…

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и расслаблены.

«Кораблик». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклоните вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: сильнее прижмите к полу левую ногу, тело наклоните влево, и правая нога расслабится. Слушайте и делайте как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени…

Напряженье улетело, и расслабилось все тело…

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

«Шарик». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар.  Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

**Упражнение «Бабочки».**



**ПРИЛОЖЕНИЕ №3.**

**Гимнастики для глаз**

**«Филин».**

Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

**«Метелки».**

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)

**Комплексы упражнений с речевым сопровождением**

**«Лиса».**

Са– Са– Са () Сы– сы– сы (глаза “моргают”)

Вот идет лиса. Хвост пушистый у лисы.

Су– су-су () Са– Са-са (глаза закрыты)

Видим мы лису. Лисонька-краса.

Глазки открываются -

Дети улыбаются.

**«Весёлая неделька».**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!