**«ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ»**

Исследования, проводимые в последние годы, показали, что большинство детей в той или иной степени страдают различными заболеваниями и нуждаются в комплексной коррекционно-профилактической помощи. Причины ухудшения состояния здоровья детей носят многофакторный характер: увеличение числа стрессовых ситуаций в жизни детей, малоподвижный образ жизни, поголовное увлечение компьютерными играми, ухудшение качества продуктов питания, влияние факторов экологического риска, значительный рост асоциальных форм поведения среди детей и подростков.

Применение здоровьесберегающих методов в первую очередь способствуют сохранению и укрепленю физического и психического здаровья воспитанников, формировать культуру здоровья .

В современной логопедической практике выделяют 3 вида здоровьесберегающих технологий:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**: динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, расслабляющая, тонирование.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**:проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, массаж, точечный самомассаж.

**Коррекционные технологии**:кинезиология, технология воздействия цветом, технологии коррекции речи, психогимнастика, фонетическая ритмика, артикуляционная гимнастика, биоэнергопластика, Су – Джок терапия, коррекция моторной неловкости, развитие графомоторных навыков.

В своей практике я использую:

**Артикуляционная гимнастика** направлена на развитие и укрепление мышц речевого аппарата. Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию, улучшить подвижность артикуляционных органов, укрепить мышечную систему языка, губ, щёк, уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

**Дыхательная гимнастика**. Правильное дыхание очень важно для развития речи. Правильное речевое дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и формирование силы и тембра голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха

**Использование** на коррекционно-развивающих занятиях приёмов **зрительной гимнастики** направлено в первую очередь на профилактику различных глазных заболеваний, на снятие напряжения с органов зрения, на формирование у детей представлений о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

**Развитие общей моторики.**

Ни для кого не секрет, что современные дети стали все меньше и меньше двигаться. Однако, внутренняя потребность детского организма к движению никуда не пропала. Это приводит к диссонансу, развитию разного рода физических и психических патологий. Уже давно и прочно в жизнь начальной школы вошли физкультминутки. Небольшие подвижные перерывы во время занятия способствуют отдыху детей и переключению внимания, снятию напряжения и усталости во середине учебного занятия. Кроме того, физкультминутка - это положительные эмоции учащихся.

**Развитию мелкой моторики** пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует не только развитию мыслительных операций, но и активизирует речевые зоны мозга. Таким образом, успех работы по развитию речи и формированию звукопроизношения непосредственно зависит от уровня развития мелкой моторики.

**Кинезиологические упражнения** позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, способствуют образованию дополнительных межполушарных связей. В ходе регулярного выполнения такого рода заданий у детей активизируются и развиваются высшие психические функции. Дети становятся внимательными, активными, снимается напряжение, страх, раздражение и улучшаются учебные достижения.

**Су – Джок терапия** - стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах

Точечный массаж (акупрессура) с давних пор применяется в восточной медицине. В настоящее время польза акупрессуры доказана самыми современными медицинскими исследованиями.

**Речедвигательная гимнастика** – это сочетание речевых упражнений с движением. Одновременное выполнение речевых игр и физических упражнений способствует активному формированию регулятивной функции, т.к. ребенку приходится одновременно следить и за правильным произношением и за выполнением физических упражнений.

**Биоэнергопластика** – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кистей рук. К приемам биоэнергопластики рано или поздно приходит в своей практике каждый логопед. Показывая ребенку какое положение должен иметь язычок или губы,  привлекая ребенка действовать совместно, логопед таким образом, пробуждает скрытые энергетические ресурсы детского организма, улучшает моторные возможности ребенка, способствует коррекции эмоционально-психического состояния, формирует психологическую и артикуляционную базу речи

**Релаксация**используется для обучения детей приемам расслабления. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

Принципы здоровьесбережения:

- Не навреди!

- Принцип триединого представления о здоровье.

- Непрерывность и преемственность.

- Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.
 - Комплексный, междисциплинарный подход.

**Используемые ресурсы:**

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-urok-zdorovya-2910746.html>

Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

<http://sch9uz.mskobr.ru/files/znachenie_artikulyacionnoj_gimnastiki_dlya_razvitiya_rechi.pdf>

Поваляева М.А. Справочник логопеда - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 448с.

Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: ТЦ

Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие.-М.:АРКТИ,2008-60 с.(Развитие и воспитание)

Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. И.Л. Беляковой.-М,2004

Пожиленко Е.А. Артикуляционная гимнастика: Методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей дошкольногго возраста.-СПб.: КАРО,2004.-92с.:ил.-(Популярная логопедия)

Кувшинова И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией И.А. Кувшинова.-М:2009.(библиотека журнала «Логопед».вып.6) 13 с.