Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №7 города Кузнецка

**Консультация для воспитателей**

«Здоровьесберегающая направленность

в развитии речевой деятельности дошкольников»

Разработала:

 учитель-логопед:  Н.И.Устимова

Кузнецк

2019

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия  во всём мире наметилась тенденция  к ухудшению здоровья детского населения. Экологические  проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах  питания, некачественная вода - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье.       Современные дошкольники испытывают значительные умственные  перегрузки, увеличивается  количество детей с нарушениями психического и речевого развития (дети с дизартрией, моторной и сенсорной алалией, заиканием).  Перейдём к особенностям  развития детей с речевыми  недостатками:

- нарушение артикуляционных  укладов, либо органов артикуляционного  аппарата;

- нарушение дыхания и  голосообразования;

- нарушение общей и  мелкой моторики;

- расторможенность и заторможенность  мышечного напряжения;

- повышенная утомляемость;

- заметное отставание  в показателях основных физических  качеств (силы, скорости, ловкости);

- нарушение темпоритмической  организации движений.

Особенности психического  развития детей с речевыми  недостатками:

- нарушение оптико-пространственного праксиса;

- неустойчивость внимания;

- расстройство памяти (особенно  слуховой);

- несформированность мышления;

- задержка развития воображения.

В связи с этим в [нашем](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fds82.ru%2Fdoshkolnik%2F737-.html) дошкольном образовательном учреждении получило широкое применение здоровьесберегающая практика.

**1. Дыхательная гимнастика**

Неотъемлемая часть  оздоровительного режима – дыхательная  гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения  направлены на закрепление навыков  диафрагмально – речевого дыхания. Ведётся работа  над развитием силы, плавности,  длительности выдоха. Кроме оздоровительного  значения, выработка правильного  дыхания необходима для дальнейшей работы  над коррекцией звукопроизношения. На каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения  упражнений детьми добавляются новые.

I этап – формирование правильного неречевого дыхания.

На этом этапе осуществляю работу по обучению детей длительному плавному *(«Снежинка», «Одуванчик», «Перышко», «Веселые бабочки»)*и целенаправленному ротовому выдоху (*«Загони мяч в ворота», «Фокус «)*, учу регулировать силу воздушной струи *(«Трубочка», «Капелька»).*

II этап – развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания, который направлен на расслабление и напряжение мышц диафрагмы. На этом этапе использую специальные игровые упражнения, направленные на увеличение силы сокращений дыхательных и брюшных мышц, что укрепляет мышечный корсет и вертикаль позвоночника, способствует улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания**.**Учу выполнять движения напряжения и расслабления в контрасте. *(«Покачай игрушку», «Шарик»).*

III этап – развитие речевого дыхания.

Работу на данном этапе провожу без использования оборудования, только на речевом материале. Работа осуществляется постепенно с увеличением количества производимых действий и объема речевого материала:

·         произношение гласного звука на выдохе (от одного звука до всего ряда), а затем шепотом;

·         произношение на одном выдохе одного согласного звука (шипящий или свистящий, если ребенок их произносит);

·         произношение на одном выдохе одного слога (двух – трех слогов);

·         произношение на одном выдохе одного слова (двух – трех слов);

·         рассказывание чистоговорок, поговорок, стихотворных текстов, соблюдая логические паузы.

Использую игры и упражнения: «Чей голосок?», «Кто позвал?», «Повтори, не ошибись».

**2. Артикуляционная гимнастика.**

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение  артикуляционных органов и их  иннервацию

(нервную проводимость);

- улучшить подвижность  артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему  языка, губ, щёк;

- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных  органов.

Цель артикуляционной  гимнастики - 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. Упражнения должны  быть целенаправленными. Важны  не их количество, а упражнения  подбирают исходя из правильной  артикуляции звука с учётом  конкретного его нарушения у  ребёнка, то есть воспитатель  выделяет, что и как нарушено. Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный  аппарат ребёнка к правильному  произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции  звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит  определённые движения и положения  губ, языка, вырабатывает правильную воздушную  струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования  звука.

**3. Зрительная гимнастика**

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с  помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они  только во время сна. Гимнастика для  глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами  по охране зрения разработаны различные  упражнения.

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. Для того чтобы, гимнастика  для глаз была интересной и  эффективной, необходимо учитывать  особенности развития детей дошкольного  возраста, она проводится в игровой  форме, в которой дети могут  проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции  крови и внутриглазной жидкости  глаз;

- для укрепления мышц глаз и улучшения аккомодации. (Это способность глаза человека  к хорошему качеству зрения  на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику  необходимо проводить регулярно  1-2 раза в день по 3-5 минут. Для  гимнастики можно использовать  мелкие предметы, различные тренажеры.  Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

При подборе гимнастики  для глаз учитывается возраст,  состояние зрения и быстрота  реакции ребенка. Дети во время  проведения зрительной гимнастики  не должны уставать. Надо следить  за напряжением глаз, а после  гимнастики практиковать расслабляющие  упражнения.

**4. Развитие общей моторики**

Чем выше двигательная  активность ребенка, тем интенсивнее  развивается его речь. У детей  с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность  движений, недоразвитие чувства  ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. 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.

**5. Развитие мелкой моторики**

В процессе логопедической  работы была выявлена необходимость  развития мелкой моторики в  целях повышения эффективности  коррекционной работы с детьми-логопатами. Учеными доказано, что развитие  руки находится в тесной связи  с развитием речи ребенка и  его мышления. Проведенные исследования  и наблюдения показали, что степень  развития движений пальцев соответствует  развитию речи ребенка.

У детей при ряде нарушений  речи отмечается общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев, выраженные в различной  степени, так как движения пальцев  рук тесно связаны с речевой  функцией.

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.

**6. Су – джок терапия**

Су – джок терапия - 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 связанна с различными частями человеческого тела. При возникновении болезненного процесса в органах тела, на кистях и стопах возникают болезненные точки «соответствия» - связанные с этими органами. Находя эти точки, суджок (су-джок) терапия может помочь организму справится с заболеванием путем их стимуляции иглами, магнитами.

Позднее подобные рецепторные  поля были открыты на ушной раковине (гомосистемы аурикулярной су-джок терапии), волосистой части головы (скальпе - су-джок скальпотерапия), языке и  других частях тела.

Стимуляция высокоактивных  точек соответствия всем органам  и системам, расположенных на  кистях рук и стопах. Воздействие  на точки стоп осуществляется  во время хождения по ребристым  дорожкам, коврикам с пуговицами  и т.д. На коррекционных занятиях  происходит стимулирование активных  точек, расположенных на пальцах  рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие  орехи, колючие валики). Эффективен  и ручной массаж пальцев. Особенно  важно воздействовать на большой  палец, отвечающий за голову  человека. Кончики пальцев и ногтевые  пластины отвечают за головной  мозг. Массаж проводится до появления  тепла.

**7. Самомассаж**

Самомассаж – это  массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные  упражнения, вызывающие эффект, сходный  с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый. Целью логопедического  самомассажа является стимуляция  кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического  речевого аппарата и нормализация  мышечного тонуса данных мышц. Использование самомассажа широко применимо по нескольким  причинам:

- проводится не только индивидуально, но и фронтально с группой детей  одновременно;

- использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты  в условиях дошкольного учреждения;

- можно использовать без  специального медицинского образования.

**8. Релаксация**

Релаксация – специальный  метод, появившийся за рубежом  в 30-40-х гг. ХХ века, направлен  на снятие мышечного и нервного  напряжения с помощью специально  подобранных техник. Релаксация - произвольное  или непроизвольное состояние  покоя, расслабленности, связанное  с полным или частичным мышечным  расслаблением. Возникает вследствие  снятия напряжения, после сильных  переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность  при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной  позы, представления состояний, обычно  соответствующих покою, расслабления  мышц, вовлеченных в различные  виды активности. Комплекс упражнений  на релаксацию используется для  обучения детей управлению собственным  мышечным тонусом, приёмам расслабления  различных групп мышц. На логопедических  занятиях можно использовать  релаксационные упражнения по  ходу занятия, если у детей  возникло двигательное напряжение  или беспокойство. Упражнения проводятся  под музыку. Умение расслабиться  помогает одним детям снять  напряжение, другим – сконцентрировать  внимание, снять возбуждение, расслабить  мышцы, что необходимо для  исправления речи. Все вышеперечисленные  компоненты проводятся мной либо ежедневно, либо меняются в течение всей  недели, что очень благоприятно  влияет на развитие речи детей  дошкольного возраста с ТНР.

Таким образом, рассмотрев множество приёмов и методов  по здоровьесбережению и применению  их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование  здоровьесберегающих технологий  в коррекционной деятельности с дошкольниками  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.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.     Е.Л. Новикова, Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.; 1999

2.     Т.В. Климова, Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ

3.     М.Н. Щетинин, Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, М.; 2007

4.     Н.В. Лебедева, Нетрадиционный подход к формированию речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи, М.; 2000

Л.Н. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шинкова, Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи, М.; 2004