**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда »**

В последние годы много говорится об ухудшении здоровья детей. Стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки, уменьшение двигательной активности всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. Поэтому одной из важнейших задач на современном этапе образования является сохранение и укрепление здоровья. Особенно это актуально в работе с детьми с ОВЗ, у которых имеются нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере. Поэтому дети с ОВЗ особенно нуждаются в охранительном режиме.

Давно доказано, что нарушенная речевая деятельность влияет на общее развитие детей: тормозит формирование психических функций, ограничивает познавательные возможности, нарушает процесс социальной адаптации. Поэтому совокупность методов и приёмов в коррекционной работе по преодолению нарушений речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, основ личностной культуры.

 Кроме того, как правило, у детей-логопатов страдает общая и мелкая моторика, значительно снижены внимание и память. Соответственно возникает необходимость проведения с ними комплексной коррекционно-оздоровительной работы, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, артикуляционную и пальчиковую гимнастику, упражнения, направленные на профилактику зрения и на развитие высших психических функций. Подбор элементов различных здоровьесберегающих технологий, прежде всего, зависит от возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Традиционный подход к логопедической работе предусматривает использование определенной схемы занятий с включением динамических пауз. По условиям ФГТ возникла необходимость в непосредственно образовательной деятельности, которая обеспечивает каждому ребенку равные стартовые возможности для последующего успешного обучения в школе. В связи с этим наряду с традиционными методами в педагогическом процессе становится актуальным введение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий для оптимизации процесса коррекции речи и оздоровления организма ребенка.

Целями применения здоровьесберегающих технологий **в** логопедической работе является**:**

**-**оптимизация процесса коррекции речи;

-обеспечение оздоровления, поддержания и обогащения здоровья детей;

-создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

Логопедия - важное звено цепи здоровьесберегающих технологий. Сохранение и укрепление здоровья, как на занятиях, так и в свободное время, особенно важны для детей с нарушениями речи, поскольку они соматически ослаблены, а некоторые имеют хронические заболевания. Здоровье человека – проблема актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

**Традиционные  методы.**

1. **Артикуляционная гимнастика.**

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

Регулярное использование 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.

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.
 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 артикуляционную позу, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука.

**2.Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения**

Развитие ребенка неразрывно связано с развитием речи, с увеличением объёма речевого общения. Важную роль в формировании речи играет правильное речевое дыхание. Ведь речь – это озвученный выдох. Работа голосового аппарата - это постоянная нагрузка на дыхание. Неумение управлять дыханием вносит дезорганизацию в произношение звуков. Обучение детей правильному дыханию и навыкам его регуляции начинается с дошкольного возраста и продолжается в школе. Необходимо отметить, что с дыханием связаны не только речь, но и движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма.Ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо-эмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет. У учащихся-логопатов речевое дыхание и чёткость речи обычно нарушены. Поэтому регулярные дыхательные упражнения на логопедических занятиях используются не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи. Выработке длительного выдоха способствуют следующие дыхательные упражнения:

***«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. Необходимо следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.*

 ***«Свеча»*** *Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.*

***«Балерина танцует»*** *К палочке прикреплена висящая на нитке фигурка балерины. Она вырезана из тонкой бумаги, аюбка-пачка сделана из салфетки. У каждого своя фигурка. Ребёнок делает медленный вдох через нос, надувает живот, а затем медленный выдох через рот,направляя воздушную струю на фигурку балерины*.

***«Дышим носом»*** *Исходное положение – стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.*

***«Ныряльщик****» Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.*

***«Облако дыхания»*** *Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.*

***«Гудок паровоза»*** *Через нос дети с шумом набирают воздух; задерживают дыхание на 1-2 секунды, а затем с шумом выдыхают воздух через сложенные трубочкой губы (длительно произносится звук [У]). Можно на выдохе длительно произносить серию гласных звуков (ауо, уаыо и т. д.)*

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

Она была разработана педагогом – вокалистом А.Н. Стрельниковой. Эта гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает дренажную функцию бронхов, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние. Также способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

В каждое занятие включается несколько упражнений. По мере овладения упражнениями добавляются новые.

**3.Упражнения, направленные на профилактику нарушений зрения. Зрительная гимнастика.**

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей младшего школьного 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 младшего школьного возраста. Гимнастика 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
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить 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 и 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.

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.

Комплексы физминуток подобраны согласно лексической теме недели. Они проводятся в игровой форме в середине занятия.

**5. Развитие мелкой моторики.**

В.А. Сухомлинский писал, что потоки способностей и дарования детей на кончиках пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Упражнения являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на уроке игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

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 речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

 **Пальчиковый кукольный театр.**

Пальчиковый кукольный театр - это набор фигурок различных персонажей, одевающихся на пальчики. В пальчиковый кукольный театр могут быть включены различные «декорации»: деревья, домик, репка и так далее. Пальчиковый кукольный театр можно купить в магазине, но лучше сделать самому.

Пальчиковый театр – занятие и интересное, и полезное, сочетание этих двух свойств – золотое правило всех развивающих упражнений. Чем раньше малыш узнает, что такое пальчиковый театр, тем раньше он заговорит.

Для специалистов развитие мелкой моторики, и в частности пальчиковый театр, помогает решить ряд очень важных задач:

• развивает точность и выразительность координации движений,

• стимулирует развитие внимания и памяти,

• повышает усидчивость и концентрацию внимания.

Пальчиковый театр – настоящая палочка-выручалочка, он рекомендован детям, у которых имеются проблемы при произношении звуков в предложениях или стихотворных текстах. Кроме этого, проигрывание сценок с помощью пальчиков подойдут и детям, испытывающим трудности при прочтении текста или его написании.

Игры с пальчиковым кукольным театром развивают у ребенка любознательность, воображение, коммуникабельность, интерес к творчеству, помогают справиться с застенчивостью, способствуют развитию речи, памяти, внимания, усидчивости, расширению кругозора.

**7. Мимические упражнения.**

Мимические упражнения способствуют развитию подвижности лицевой мускулатуры и предшествуют работе по выработке четких артикуляционных движений. На первых занятиях ребенку предлагается выполнить самые простые мимические движения: нахмурить брови, поочередно открывать и закрывать глаза. На первый взгляд, это простые упражнения, но детям с дизартрией они малодоступны. Можно предложить ребенку помочь себе пальцами приподнять брови, удерживать правый глаз открытым, в то время как закрывается левый глаз. Движения сопровождаются речью:

Спи, глазок, спи, другой.
 Спите сразу, оба глаза.
 Правый глаз, просыпайся!

Левый глаз, просыпайся!

В дальнейшем у ребенка следует развивать произвольность мимики и контроль за нею. На занятиях следует чаще использовать мимические упражнения, в ходе выполнения, которых дети учатся выражать эмоциональное состояние — печаль, радость, веселье, огорчение, страх, испуг, возмущение, уверенность, робость, злость, недовольство, счастье, несчастье, ликование, измученность, бодрость, озабоченность, спокойствие, смущенность. Для поддержания интереса к такого рода заданиям используется наглядный материал: пиктограммы с изображением лиц детей и взрослых в различных эмоциональных состояниях, изображения клоунов и животных (сердитый бульдог, хитрая лиса, злой волк и др.).

**8.Динамические паузы**

   Динамическая пауза - активный отдых учащихся на свежем воздухе.   Проведение во время динамической паузы подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем закаливания организма ребенка.

Динамические паузы выполняют следующие функции:

1.Релаксационная функция – снимают напряжение, вызванное утомлением;

2.Коммуникативная функция – объединяют детей в группы, способствуют сплочению детского коллектива;

3.Воспитательная функция – формируют моральные и нравственные качества;

4.Обучающая функция – дают новые знания, умения, навыки;

5.Развивающая функция – развивают пространственные представления, речь, внимание, память, мышление.

Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых. Динамическая пауза проводится под руководством учителя. Используются подвижные игры, игры спортивного характера в зависимости от времени года. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом заранее. Игровое содержание динамической паузы должно соответствовать возрастным особенностям и интересам младших школьников; согласовываться с содержанием программы начальной школы по физической культуре, дополняя ее и способствуя лучшему усвоению, закреплению у них необходимых двигательных навыков.

**Биоэнергопластика**

Для достижения лучших результатов в работе по постановке звуков, применяется такой метод как ***биоэнергопластика***– это содружественное взаимодействие руки и языка. Движения тела, совместные движения руки 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.

Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Необходимо привлечь внимание ребенка к одновременностивыполнения артикуляционных движений с работой кисти; их ритмичности и чёткости. Ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляется движение кисти. Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными: упражнение ***“Часики”***сопровождает сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево - вправо.

***“Качели”*** - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх вниз.

Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу:***«Лопаточка», «Иголочка», «Чашечка», «Горка»***

**Нетрадиционные методы**

1. **Су- Джок терапия.**

 Су – джок терапия - это одно из направлений ОННУРИ медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак ЧжеВу. 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 связана 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 справиться с заболеванием путем их стимуляции иглами, магнитами, мокасми (прогревающими палочками), модулированным определенной волной светом, семенами (биологически активными стимуляторами) и прочими воздействиями в зависимости от нужд выбранной методики лечения.

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

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.

Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами, эпликатором Кузнецова 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. Эту работу провожу на занятиях перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты.

**2.Массаж и самомассаж**

**Массаж** – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии, необходимые для нормализации произносительной стороны речи.

В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи.

 При системном проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Виды развивающего массажа, используемые в логопедической практике:
- массаж и самомассаж лицевых мышц;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- плантарный массаж (массаж стоп);
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
- массаж язычной мускулатуры.

**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.

**3.Аурикотерапия.**

Система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые проецируют все органы и системы человеческого организма (принцип как и в су- джоке). Воздействие осуществляется путём массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до лёгкого покраснения и появления чувства тепла. Особенно полезно воздействие на противокозелок, соответствующий проекции головного мозга.

**Кинезиология**

Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Существует еще одна методика, которая позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширять границы возможностей его мозга. Это – ***кинезиология.***Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать *комиссуры* (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий. Систематическое применение кинезиологических упражнений способствует устранению явлений дислексии, развивает межполушарные связи, улучшает память, концентрацию внимания, а так же помогает в управлении своими эмоциями.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений: *«Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Буратино дразнится», «Зайчик-пальчик»и т.д.*

***Кинезеологические упражнения***

***«Колечко»*** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

***«Кулак – ребро – ладонь»*** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

***«Лезгинка»*** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз

***«Буратино дразнится»*** Большой палец левой руки приставить к носу, а к мизинцу левой руки прижать большой палец правой. Выполнять движение всеми свободными пальцами, не соединяя их. Затем поменять руки.

***«Зайчик-пальчик»*** Руки вытянуты вперед. Пальцы левой руки сжаты в кулак, большой палец поднят вверх (пальчик). Пальцы правой руки сжаты в кулак. Указательный и средний пальцы подняты вверх («ушки зайчика»). Руки меняются поочередно.

***Растяжки***

На физкультурных минутках также полезно использовать **растяжки.**

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Вот некоторые упражнения, которые дети с удовольствием выполняют.

***«Олени»*** Представим себе, что мы олени. Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот такие рога у оленя! Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя.

*На голове оленя –*

*Ветвистые рога.*

*В лесувсе звери знают,*

*Что это – для врага!*

Напряженье неприятно! Быстро опустите руки.

При слове «враг» дети напрягают руки, а на слово «нет» - опускают.

***«Любопытная Варвара»***

*Любопытная Варвара смотрит влево...*

*Смотрит вправо...*

*А потом опять вперед - тут немного отдохнет.*Шея не напряжена и расслаблена.

*А Варвара смотрит вверх!*

*Выше всех, всё дальше вверх!*

*Возвращается обратно - расслабление - приятно!*

Шея не напряжена и расслабленна...

*А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!*

*Возвращается обратно - расслабление приятно!*

Шея не напряжена и расслаблена...

Это упражнение способствует так же формированию умени я ориентироваться в пространстве, закреплению пространственных понятий – *влево, вправо, вверх, вперед.*

***«Сорви яблоки»*** Исходное положение – стоя. Ребята воображают, что они пришли в сад. Вокруг много яблонь, на которых висят большие красные яблоки. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся. Дети получают инструкцию: «Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину».

Очень нравится детям упражнение ***«Тряпичная кукла и солдат»***.

Исходное положение – стоя. Дети, изображая оловянного солдатика,напрягаются и застывают, вытянувшись в струнку. Затем наклоняются вперед и расставляют руки, чтобы они болтались как тряпичной куклы. Дети слегка сгибают колени, стараются стать такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. И снова показывают солдата, вытянувшись в струнку. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока достаточно не расслабятся.

***Телесные упражнения***

С удовольствием ученики выполняют телесные упражнения на координацию движений рук и ног.

*«Перекрестноемарширование»* Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

*«Мельница»* Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

*«Паровозик»* Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

*«Робот»* Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

*«Маршировка»* Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**5.Арт-терапия**

Арт-терапия (от англ.-art-искусство; therapy-терапия, лечение, уход, забота) — диагностика и коррекция нервных расстройств с помощью рисования, прослушивания музыки и т.д. Арт-терапия-метод психотерапии, использующий для лечения и коррекции художественные приемы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, актерское мастерство, создание историй и многое другое.

**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 ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей.

 Таким образом, приоритетным в работе с детьми, имеющими речевые нарушения, являются здоровьесберегающие технологии, которые включают в себя не только комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей, но и дают ребенку возможность обрести уверенность в себе.