**Статья по теме: «Нетрадиционные методики и здоровьесберегательные технологии на логопедических занятиях»**

*На свете так много различных профессий*

*И в каждой есть прелесть своя,*

*Но нет благородней, нужней и чудесней,*

*Чем та, кем работаю я!*

*И пусть мне не верят, что трудно порою,*

*Но, в детские глазки вгляжусь,*

*Работу свою я люблю беззаветно.*

*Я - ЛОГОПЕД ,*

*И этим горжусь!!!*

**Цель работы** : формирование и развитие фонетическо-фонематической сторон речи, моторики, а также активизация психических процессов через использование нетрадиционных методик и здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях.

Организуя работу по  коррекции речи, я ставлю перед собой следующие

**задачи:**

1. Активизация речевой моторики.

2. Развитие силы голоса и дыхания.

3. Развитие мелкой моторики.

   4.  Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, путём повышения адаптивных возможностей детского организма (активизировать защитные свойства и устойчивость к заболеваниям).

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. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья обучающихся, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

В связи с этим получило широкое применение здоровьесберегающая практика на логопедических занятиях. Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности логопеда становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей.

На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Эффект их применения зависит от профессиональной компетенции педагога, умения использовать новые возможности, включать действенные методы в систему коррекционно-развивающего процесса, создавая психофизиологический комфорт детям во время занятий, предусматривающий “ситуацию уверенности” их в своих силах. Кроме того, нетрадиционные методики и альтернативные приемы помогают организовывать занятия интереснее и разнообразнее.

Основываясь на стратегию развития (2012-2017 г), внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка отражается и на логопедических занятиях.Распространение здоровьесберегающих технологий обучения, является одной из мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей.

Известно, что детский возраст является наиболее благоприятным для формирования речи в целом и её фонетической стороны в частности. Поэтому своевременное выявление дефектов звукопроизношения и их исправление являются обязательным разделом всего комплекса работы по развитию речи. Так,  до 4-5 лет недостатки звукопроизношения могут носить физиологический характер, поэтому логопедические занятия по преодолению дислалии (нарушению звукопроизношения) рекомендуется начинать с 5 лет. Соответственно, на логопедических занятиях применение нетрадиционных методик и здоровьясбережения детей начинается сразу же с первых дней занятий. Это воспитанники дошкольной группы и обучающиеся 1-2 классов.

Распространение нетрадиционных методик и здоровьесберегательных технологий кроме нашей образовательной организации получило и на районном едином методическом дне. Так же статья с презентацией были размещены на сайте «Инфоурок» и получено свидетельство о публикации.

Прежде всего, все логопеды нацелены на то, чтобы сделать занятие с детьми не только интересным, но и эффективным. Прежде всего - обучать, играя, а не просто играть.

Хотим познакомить вас с нетрадиционными методиками и здоровьесберегающими технологиями, которые на сегодняшний день получили широкое распространениена логопедических занятиях в нашем образовательном учреждении.

*Традиционные и нетрадиционные методы в логопедической практике :*

* артикуляционная гимнастика
* биоэнергопластика
* кинезилогогические упражнения
* развитие мелкой моторики
* логопедический массаж и самомассаж
* су – джок терапия -японская технология пальцевого массажа
* дыхательная гимнастика.
* музыкотерапия – воздействие музыки на человека
* крупотерапия – игры с крупой
* гимнастика для глаз
* хромотерапия – воздействие с помощью цвета.

Итак,

***Артикуляционная гимнастика***

являетсянеотъемлемой частью занятий, регулярное ее выполнение  помогает:

* улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
* улучшить подвижность артикуляционных органов;
* укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов

*Биоэнергопластика - это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки.*

(Трубочка, лопаточка, чашечка, качели, лошадка, хоботок, трубочка и т.д)

***Развитие мелкой моторики.***  Давно известно, что истоки способностей и дарования детей находятся на кончиках их пальцев. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.

Используется японская методика пальцевого массажа

(методика Йосиро Цуцуми)

* Массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган, так как нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом.

Работа рук способствует:

* - психическому успокоению;
* - предотвращает развитие утомления в мозговых центрах;

Если дети волнуются и вертят в руках предметы во время речи, не следует их выхватывать из рук – так организм ребенка сбрасывает возбуждение. Японский ученый Йосиро Цуцуми разработал систему упражнений для самомассажа рук:

* Массаж пальцев рук с большого до мизинца путем растирания.
* Массаж грецкими орехами: катать между пальцев, удерживать между растопыренными пальцами.
* Массаж шестигранными карандашами: удерживать в определенном положении, катать между ладонями.

Игры с природным материалом — водой, песком, ***шишками***, каштанами, желудями, ***крупой*** и другими плодами и семенами — включаются в общий комплекс коррекционно-развивающей работы с детьми. Так как они: развивают тактильно-кинетическую чувствительность и мелкую моторику рук, совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности, способствуют расширению словарного запаса, помогают освоить навыки звуко-слогового анализа и синтеза, позволяют развивать фонематический слух и восприятие, способствуют развитию связной речи, лексико-грамматических представлений, помогают в изучении букв, освоении навыков чтения, письма; снимают мышечную напряженность, помогают ребенку чувствовать себя защищенным в комфортной для него среде; развивают активность, расширяют жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребенка форме.

***Пуговичный массаж.***

Благодаря массажу мы активизируем так называемый «мануальный интеллект», находящийся на кончиках пальцев рук. Таким образом происходит сенсомоторное развитие. Можно делать упражнения пальцами ног.

Необходимо заполнить коробку пуговицами. Желательно, чтобы пуговиц было много. А теперь совместно с ребенком:

* - опустите руку в коробку;
* - поводите ладонями по поверхности пуговиц;
* - захватите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;
* - погрузите руки глубоко в «пуговичное море»;
* - перетирайте пуговицы между ладонями;
* - пересыпайте их из ладошки в ладошку;
* - разными руками захватывайте щепотки пуговиц.

Воздействие на подушечки пальцев с помощью ***аппликатора Кузнецова.*** Использую тренажёр «Волшебные ладошки».

***Су Джок –терапия.*** (**Су** – кисть, **Джок** – стопа)

помогает

* Нормализовать мышечный тонус,
* Опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

Су – Джок терапия, последнее достижение восточной медицины. Этим может овладеть каждый человек, и не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и своим близким. Системы соответствия всех органов тела на стопах и кистях, это «дистанционное управление», созданное для того, чтобы человек мог поддерживать себя в состоянии здоровья с помощью воздействия на определенные точки.

Су – джок терапия это высокая эффективность, безопасность и простота, наилучший метод самопомощи, существующий в настоящее время. Исследования невропатологов, психиатров и физиологов показали, что морфологическое и функциональное формирование речевых областей коры головного мозга совершается под влиянием кинестетических импульсов, идущих от пальцев рук. Поэтому су- джок терапия активизирует развитие речи ребенка.

При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаю ***физкультурные минутки*** с элементами ***музыкотерапии.*** Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Соблюдая здоровьесберегающие приемы на логопедических занятиях, я не могу забыть о коррекции психоэмоциональной сферы обучающихся. Поэтому использую музыку и шумовые эффекты (шум моря, леса, ветра, пение птиц, голоса животных) для создания положительного эмоционального фона.

***Дыхательная гимнастика.***  Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет дыхательная гимнастика, работа над дыханием является важной в логопедической работе. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие неречевого и речевого дыхания. Обучение детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции полезно и необходимо начинать с дошкольного возраста и продолжать в школе, так как с дыханием связаны: речь, движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма. Развитие ребенка неразрывно связано с развитием речи, с увеличением объема речевого общения. Работа голосового аппарата – это постоянная нагрузка на дыхание. Учащенный дыхательный пульс у детей нарушает ритм и плавность произношения слов и фраз. Неумение управлять дыханием вносит дезорганизацию в произношение звуков. Поэтому регулярные дыхательные упражнения на занятиях используются не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи.

Детям следует предлагать те упражнения, которые он будет воспринимать как игру:

– “Хомячок”. Пошмыгать носом (рот закрыт).  
– “Собачке жарко”. Часто подышать с высунутым языком.

При выполнении этих упражнений надо чувствовать движения стенки живота.

– “Шарик”. Вдох носом, живот при этом выпячивается вперед (надуть животик), выдох ртом (живот вбираем в себя). Это так называемое нижнедиафрагмальное дыхание, которое является самым экономичным и физиологически правильным. Плечи при вдохе не поднимать!

\_ «Надуй пузырь» с помощью мыльных пузырей.

***Логопедический массаж*** - часть комплексной психолого-педагогической работы, направленной на коррекцию речевых расстройств. Он может проводиться на всех этапах коррекционного воздействия, но особенно значимо его использование на начальных этапах. Нередко массаж является необходимым условием эффективности логопедического воздействия.

Виды массажа используемого в моей практике:

* массаж кистей рук,
* самомассаж лица, мочек ушей.

Для  сохранения и укрепления психического  здоровья, на своих занятиях яиспользуюследующие оздоровительные приемы:

для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная ***релаксация.*** Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

***Развитие глазодвигательной сферы*** снимает напряжение глаз, тренирует глазные мышцы, способствует профилактике нарушения зрения.

***Пальминг***

* Простая идея давать глазам отдых, закрывая их, является фундаментальной для данного метода. Доктор Бейтс разработал специальное упражнение — «пальминг» (От англ. palm — «ладонь»). Вначале растираются ладони до ощущения теплоты. Затем
* глаза закрываются веками и прикрываются ладонями, чтобы свет не проникал в глаза, но и никакого давления на них не было. Ладони спокойно лежат на скулах, а пальцы находятся на лбу. Пальминг обычно выполняется в положении сидя. Локти опираются на стол либо на лежащую на коленях толстую подушку.
* Во время пальминга вы должны ощущать полный комфорт, тепло и уют.

***Хромотерапия***- терапевтическое воздействие цвета на организм человека.

*Помимо зрительных образов глаз выполняет функцию восприятия световой энергии и цветовых эффектов. Изменяя световой и цветовой режимы, можно воздействовать на функции:*

* *-вегетативной нервной системы*
* *-эндокринных желез*

Здоровье сберегающая технология  цветового воздействия при обучении.

* С помощью цвета активизируется деятельность мозга, возбуждаются нейронные связи, которые принимают участие в интеллектуальных процессах, а также внимание и память.
* Созерцание различных цветов повышает функциональную способность мозга, помогает организму работать на более высоком энергетическом уровне.

Воздействие света на организм ребенка:

Синий, голубой – успокаивающее действие, расслабляющий эффект, снижение спазмов, тормозящее действие.

Красный, розовый - повышение работоспособности, ощущение теплоты, стимуляция психических процессов.

Зеленый – успокаивающее действие, создание хорошего настроения.

Желтый – цвет радости и покоя, нейтрализация негативного состояния.

Было замечено, что хромотерапия на индивидуальных занятиях благотворно действует на нервную систему. Так в зависимости от состояния ребенка можно создать цветовой фон освещения ( на светильник накинуть шифоновый шарф определенного цвета, который не затемняет, а создает мягкий свет, определенной цветовой гаммы.)

И последнее- ***кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга»****,* которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшат ваши учебные достижения!

**1)«Кулак-ребро-ладонь»** - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

*Ладошки вверх,   
Ладошки вниз,   
А теперь их на бочок   
И зажали в кулачок.*

**2)«Ухо – нос – хлопок»** - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

**3)«Лягушки»** - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

*Две весёлые лягушки   
Ни минутки не сидят   
Ловко прыгают подружки,   
Только брызги вверх летят.*

**4) «Колечки»** - соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

*Пальчики соединяем   
И кольцо мы получаем:   
1/2 1/3 1/4 1/5   
Поздоровались пальцы опять!   
1/5 1/4 1/3 1/2   
Закрепили кольца-слова!*

Внедрение в логопедическую практику нашей школы здоровье сберегающих технологий, позволило сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повысилась эффективность обучения и коррекции, активизировался познавательный интерес к занятиям, повысилась речевая активность, а главное — идет сохранение как психологического, так и физического здоровья наших детей.