«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».Но здоровье - это не только отсутствие болезней. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

В.А.Сухомлинский

Семья и детский сад - это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности.

Одной из основных задач является реализация образовательной области «Здоровье» в рамках ФГОС дошкольного образования, направленной на укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.

Вопрос о внедрении в практику работы логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач стоящих перед логопедом. Для детей с нарушениями речи это особенно значимо, поскольку для них характерны недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, таких как слухоречевая память и внимание, вербально-логическое мышление, пространственная и временная ориентировки, нарушение в артикуляционной, мелкой моторике и общей моторике. Многие дети имеют повышенную утомляемость, быструю истощаемость и лабильность эмоциональной сферы.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становление навыков поведения, основ личностной культуры.

Задачи стоящие перед логопедом:

1. Повысить результативность воспитательно-образовательного процесса;

2. Сохранить и укрепить здоровье воспитанников;

3.Стимулировать работоспособность, способствовать восстановлению сил, снятия напряжения;

4. Создать благоприятную психоэмоциональную атмосферу, поддержать психологическое здоровье;

5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

6. Обеспечить ребенку успешное обучение в школе, адаптировать его к новым условиям.

Следовательно , необходимо обеспечить преемственность дошкольного и начального здоровьесберегающего образования в соответствии с принципом непрерывности .

Здоровьесберегающая технология - построение последовательности факторов, предупреждающих разрушение здоровья при одновременном создании системы благоприятных для здоровья условий.

*Виды здоровьесберегающих технологий применяемых на коррекционных логопедических занятиях*

1. Пальчиковая гимнастика

2. Дыхательные упражнения

3. Физминутки

4. Кинезиологические упражнения

**5.** Гимнастика для глаз

6. Массаж и самомассаж

7. Су-джок терапия

*Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.*

К кинезиологическим приёмам относятся дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые используются в отношении детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Эти упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Цели кинезиологических занятий:

* Развитие межполушарной специализации.
* Развитие межполушарного взаимодействия.
* Развитие комиссур (межполушарных связей).
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие мелкой моторики.
* Развитие способностей.
* Развитие памяти, внимания.
* Развитие речи.
* Развитие мышления.
* Устранение дислексии и дисграфии.
* ***1. «Кнопки мозга»***. Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.
* *Исходное положение*: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.
* ***2. «Крюки».*** Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.
* *Исходное положение*: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.
* ***3. «Колено – локоть»***. Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.
* *Исходное положение*: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.
* 4. «***Сгибание пятки***». Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.
* *Исходное положение*: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.
* ***5. «Кулак».«Ребро». «Ладонь»***. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.
* *Исходное положение*: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.
* ***6. «Слон».*** Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга».Балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания.. Укрепляют наружные глазные мышцы ,снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.
* *Исходное положение*: стоя. Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.
* ***7. «Ленивые восьмерки»*** Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.
* *Исходное положение*: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.
* ***8. «Зеркальное рисование»***.
* Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.
* *Исходное положение:* на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.
* ***9. «Энергетическая зевота».*** Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.
* *Исходное положение*: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.
* ***10. «Думающая шляпа»***. На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.
* *Исходное положение*: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.
* Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно, длительность одного цикла 45–60 дней.