**Использование здоровьесберегающих технологий на коррекционных занятиях с детьми с нарушениями речи**

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач современной педагогики. Сохранение и укрепление здоровья как на занятиях, так и в свободное время особенно важны для детей с нарушениями речи. В течение всего учебного года в свою работу дефектологу необходимо включать упражнения на развитие мелкой моторик, артикуляционные упражнения, упражнения для глаз, дыхания.

**Артикуляционная гимнастика**

Её регулярное выполнение помогает:

- улучшить кровообращение артикуляционных органной и их иннервации (нервную проводимость)

-улучшить подвижность артикуляционных органов;

-укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

-уменьшить спастичность артикуляционных органов.

**Цель артикуляционной гимнастики**- выработка полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков.

В работе по развитию органов артикуляции можно использовать картинный материал, « Сказку о Весёлом язычке» Е.Г. Карельской.

**Упражнения для развития дыхания**

Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи. Дыхательныеупражнения развивают продолжительный равномерный выдох, формируют сильную воздушную струю, тренируют ситуативную фразовую речь*.*

***«Улетай, тучка»***

*Оборудование:* серая тучка, вырезанная из цветного картона и подвешенная на нитке к потолку. Детям предлагается подуть на картонную тучку, предварительно набрав как можно больше воздуха через носовую полость. При выполнении упражнения важно добиваться плавного и длительного речевого выдоха.

**«Прогони волка»**

Оборудование: бумажные фигурки волка и зайчика. Предлагается детям подуть на фигурку волка, прогоняя его подальше от зайчика. При выполнении упражнения важно добиваться сильного речевого выдоха.

**Упражнения для глаз**

Гимнастика для глаз используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное утомление у детей во время занятий.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводится под музыку в течение 3-5 минут. Она включает в себя до 5 упражнений- массажа, растираний, для снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. В коррекционной работе с детьми можно использовать следующие упражнения:

**Упражнения для снятия усталости глаз**

1.Потереть ладонь о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

2.Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Закрыть глаза и провести 3 раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой- по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

**«Часовщик»**

Часовщик прищурив глаз,

*(закрыть один глаз, другой глаз)*

Чинит часики для нас. *(открыть глаза)*

**Профилактические упражнения для глаз**

- 5 колебательных движений глазами по горизонтали: справа налево, слева направо.

- 5 колебательных движений глазами по вертикали: вверх- вниз, вниз- вверх.

-5 вращательных движений глазами слева направо.

-5 вращательных движений глазами справа налево.

-5 вращательных движений глазами в правую, а затем в левую сторону-«восьмёрка».

**Зрительные дифференцированные физкульминутки**

(*бумажные офтальмотренажёры)*

**Пирамидки**

На доске расставлено несколько пирамидок из колец разного цвета.

Задания: найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитать, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т.д. Сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

(*Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.)*

**Физкульминутки**

Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи часто наблюдается недостаточная чёткость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Для предотвращения утомления, поддержания интереса и внимания необходимо включать в занятия и физкультминутки. Их необходимо проводить в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, выполнение движений в соответствии с текстом.

**Упражнение «Кролик»**

Скок- скок, скок- поскок,

Кролик прыгнул на пенёк.

*(прыжки на месте)*

В барабан он громко бьёт,

На разминку всех зовёт.

(*хлопки руками по бёдрам)*

Лапки вверх, лапки вниз,

*(поднять руки вверх, затем опустить вниз)*

На носочки подтянись.

(*подтянуться на носочках)*

Лапки ставим на бочок,

(*поставить руки на пояс)*

На носочках скок- скок- скок

(*прыжки на месте)*

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

*( потереть ладошки)*

**Развитие мелкой моторики**

Хорошо известно о взаимосвязи развития речи и тонких движений руки, или, иначе говоря, ручной и речевой моторики. Рука, пальцы, ладони- едва ли не главные органы, приводящие в движение механизм мыслительной деятельности ребёнка. Владея своими руками, ребёнок может сделать много полезных и нужных вещей, а самое главное –развитая моторика рук способствует развитию речи. В коррекционную работу необходимо включать разнообразные пальчиковые игры и упражнения, пальчиковый театр, графические упражнения, су- джок- терапию.

Дети с удовольствием учатся с помощью пальцев изображать живые и неживые предметы. При этом все движения пальцев педагогу необходимо объяснять. Это помогает им разобраться с таким понятием, как сверху, снизу, правый, левый и т.д. После того как ребёнок научится сам выполнять упражнения, можно с ним разыгрывать сценки или небольшие сказки

( например, встреча ёжика и зайчика в лесу.) Можно проводить следующие пальчиковые игры : « Зайчик», «Человечек», « Ёжик», «Коза рогатая», «Бабочка», «Очки».

**Пальчиковая гимнастика**

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях тоже необходимо уделять особое внимание, так как этот вид деятельности способствует речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.

**«Хлеб»**

Муку в тесто замесили,

*( сжимают и разжимают кулачки)*

А из теста мы слепили:

(*прихлопывают ладонями, «лепят»)*

Пирожки и плюшки,

*(поочерёдно разгибают пальцы обеих рук, начиная с мизинца)*

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачики –

Всё мы испечём в печи.

( *обе ладони разворачиваем вверх)*

Очень вкусно!

( гладят живот)

«**Домашние птицы»**

Есть у курицы цыплёнок,

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки- индюшонок,

А у утки есть утёнок,

У каждой мамы малыши

*( большие пальцы поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца)*

Все красивы, хороши!

( показывают пальчики, играя ими)

**Су- джок- терапия**

В последнее время значительно возрос всеобщий интерес к нетрадиционным формам и средствам работы с детьми. Использование су- джок- массажёров способствует повышению физической и умственной работоспособности детей. Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж, с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико- грамматических категорий позволяет значительно повысить эффективность коррекционно- логопедических занятий, а также оптимизировать выполнение упражнений в домашних условиях. Приведём несколько вариантов работы с использованием су- джок- массажёров. Приведём несколько вариантов работы с детьми с использованием су-джок- массажёров.

-Дети поочерёдно надевают массажные кольца на каждый пальчик, сначала правой, затем левой руки, при этом проговаривают стихотворение пальчиковой гимнастики.

-Ребёнок кладёт массажёр между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию нарушенного звука.

-Ребёнок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец. Дети называют, на какую руку и какой палец надето колечко.

-Дети работают по инструкции взрослого: «Надень колечко на мизинец правой руки» и т.д.

**Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:**

1.снижается уровень заболеваемости;

2.повышается работоспособность, выносливость детей;

3.ускоряется развитие психических процессов;

4. улучшается зрение;

5. формируются двигательные умения и навыки, правильная осанка;

6. совершенствуется общая и мелкая моторика,

7. повышается речевая активность.

**Литература: Астапенко ,Н.В. Использование здоровьесберегающих технологий на коррекционных занятиях с детьми с нарушениями речи/ Н.В. Астапенко.- Спецыальная адукацыя №5-2017 48 с.**