**Оздоровительные технологии в работе учителя-логопеда с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

В последние годы выявляется устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста. В связи с этим все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей. Поэтому одна из главнейших задач логопедической работы – создание коррекционно–образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и “приумножала” его. Для сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ я тоже использую на логопедических занятиях оздоровительно-коррекционную работу, включающуюся в себя:

* Артикуляционную гимнастику
* Дыхательную гимнастику
* Биоэнергопластику
* Динамические паузы
* Развитие мелкой моторики
* Кинезиологические упражнения О.И. Крупенчук
* Самомассаж
* Игры- энергизаторы

**Артикуляционная гимнастика является неотъемлемой частью занятий. Цель артикуляционной гимнастики**- выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

**Регулярное выполнение поможет:**

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;

На продвинутом этапе артикуляционная гимнастика проводится в стихах.

*Артикуляционное упражнение «Качели»*

Методическое сопровождение: рот необходимо приоткрыть и, напрягая язычок, потянуть его к носу, а после – к подбородку.

Один, два, три –

Язык свой кверху подними.

Четыре и пять –

Можно вниз опускать.

С язычком поиграй,

На качели покатай.

Вверх и вниз опусти,

А потом передохни.

*Артикуляционное упражнение «Часики»*

Методическое сопровождение: рот необходимо приоткрыть, губы растянуть в улыбке и, напрягая язычок, потянуть его к правому уголку рта, затем к левому (нижняя челюсть неподвижна).

Тик- так, тик-так,

Часики бегут вот так.

Маятник качается,

Детки улыбаются.

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания), и укрепление здоровья детей с речевой патологией.Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха.

*Дыхательное упражнение «Петушок»*

И.п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

К нам в гости пришёл петушок. *Поднять руки в стороны* (вдох).

Он кричит вот так: «Ку-ка-ре-ку!» *Хлопнуть руками по бедрам* (выдох).

*Дыхательное упражнение «Вырасти большой»*

Вырасти хочу скорей, (поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох))

Добро делать для людей. (опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох)

*Речевое дыхательное упражнение «Ах, как пахнет»*

Цель: развитие речевого дыхания, правильно произношения нарастающей фразы на одном выдохе, развитие обоняния.

Дети сидят на стульчиках, у них в руках ароматный цветок (фрукт, овощ). Логопед произносит фразу, при этом вдох через нос, выдох через рот, затем фраза:

- Ах!

- Ах, пахнет!

- Ах, как пахнет!

- Ах, как приятно пахнет!

- Ах, как приятно пахнет цветок!

- Ах, как приятно пахнет полевой цветок»

Возможен другой речевой материал.

**Биоэнергопластика**

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Использование данного метода ускорит 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. Выполнение артикуляционных упражнений и ритмических движений кистью и пальцами приведёт к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, будет способствовать улучшению артикуляционной моторики, а значит и улучшению звукопроизношения.

Д/игра «Лягушки на болоте»

Дети одеты в маски лягушек. На болоте сидит лягушка (игрушка) и показывает, как она ловко ловит язычком мошек и комаров.

Дети выполняют заданные упражненияи повторяют их многократно. Одновременно выполнения артикуляционных движений с движением кистей рук.

**Динамические паузы**

Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия, помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение.

**Развитие мелкой моторики**

* разнообразные пальчиковые игры и упражнения
* пальчиковый театр
* графические упражнения
* игры с прищепками, бусами, пуговицами, природным материалом
* игры со счётными палочками, камешками
* шнуровки, пальчиковые дорожки

Данные упражнения способствуют развитию мелкой моторики,  координации движений пальцев рук.

Упражнение «Мне дала синичка хрупкое яичко»

В руках у детей каучуковый мячик или каштан (грецкий орех) как яйцо птички. Ребенок держит предмет – руки как гнездышко, потом катает предмет между ладонями: одна сверху другой и наоборот.



Птичка веток набрала,

Крепко гнездышко свила

И снесла яичко

Умничка – синичка.

Ты яичко покатай,

Но из рук не выпускай:

Очень хрупкое оно

- Так у птиц заведено.

**Кинезиологические упражнения О.И. Крупенчук**

Эти упражнения активизируют все мозговые процессы – память, мышление, быстроту реакции, что в свою очередь способствует более эффективному освоению нового материала. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. Дети становятся внимательными, активными, снимается напряжение, страх, раздражение и улучшаются учебные достижения. В работе с детьми используется комплекс кинезиологических упражнений: «Колечки», «Кулак-ребро-ладонь», «Лягушка», «Ухо-нос», и т.д. А так же упражнения направленные на развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое.

**Самомассаж**

Название этого вида говорит само за себя. Это действия, которые ребенок делает самостоятельно. Самомассаж представляет собой упражнения, при которых необходимо выполнять движения руками или массаж языка при помощи губ и зубов.

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

*Упражнение «Не циркач и не артист – сам себе я массажист»*

**Игры-энергизаторы**

Энергизаторы - это особые игры и упражнения, которые снимают мышечное напряжение, улучшают общий эмоциональный настрой, активизируют внимание, закрепляют в игровой форме знания и навыки детей. Энергизаторы хороши тем, что предполагают активность разных анализаторов и актуализируют разные способности детей. В результате использование энергизатора восстанавливается энергия группы, внимание снова привлекается к педагогу, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствуют себя активными, продолжают продуктивно работать. Энергизатор можно проводить как в начале, так и в конце занятия, а также в ходе любых режимных моментов.

**Используя игры-энергизаторы необходимо помнить:**

• игра-энергизатор должна быть **динамичной**, соответствовать своей основной функции – «разогреву» участников. Динамичность может быть задана через двигательную или умственную активность участников. Игры, основанные на соревновании, следует использовать осторожно, чтобы не навредить групповой динамике;

• энергизатор должен быть **интересен участникам** и приносить им удовлетворение. Поэтому следует иметь в своем арсенале игры разного типа, чтобы была возможность подобрать подходящую для каждой группы;

• энергизатор должен быть **позитивным**, не подразумевать возможности совершения участниками неуспешных действий или попадания в обидные, ущемляющие интересы ситуации;

• энергизатор должен **вовлекать всех участников**. Следует полностью исключить игры, в которых возможно выбывание участников;

• энергизатор должен быть **коротким**, обычно продолжительностью 3–5 минут и точно не более 10 минут;

• игра-энергизатор должна быть **доступной для всех участников.** Встречаются группы, где некоторые участники имеют физические или эмоциональные ограничения (например, не любят игры, в которых необходимо находиться близко или прикасаться друг к другу). В ходе игры энергизатор не должен ущемлять ни одного из участников;

• энергизаторы должны быть легкими для объяснения, понимания и участия;

• по возможности энергизаторы должны быть связанными с содержанием занятия, чтобы использовать их для перехода к следующей теме.

**«УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ»**

Ребята становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встали.

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя – узнай!

Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

**«КОРОВЫ, СОБАКИ, КОШКИ»**

Установление контакта, умение внимательно слушать друг друга. Можно использовать эту игру в начале урока или при переходе к новому этапу работы.

«Пожалуйста, разойдитесь по комнате. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным. Никому не проговоритесь. Теперь закройте глаза. Через минуту вы должны будете «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Вы можете ходить по комнате, двигаясь навстречу друг другу».

**«ЗЕЛЕНЫЙ, КРАСНЫЙ, СИНИЙ»**

Дети стоят в кругу. У ведущего три мяча: зеленый, красный, синий (можно вырезать крути из картона). Тот, кому попадает зеленый мяч, должен назвать слово, относящееся к лесу, красный – к огню и синий – к воде (например, сосна, спички, лебедь).

**«ЗАКОНЧИ СЛОВО»**

Педагог кидает ребенку мяч и произносит первый слог слова (первую букву), а ученик, поймав мяч, должен закончить слово и кинуть мяч обратно.

Например, слог «зе»: зебра, земля, зеленый, зефир, земляника, зеркало.