

## *Здоровьесберегающие технологии как основа успешного решения коррекционно-развивающих задач*

*Т.А.Магаленцева,  
учитель-логопед*

Здоровье – это не только отсутствие болезней и видимых физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека. Сегодня перед школой для детей с ограниченными возможностями стоит важная проблема – создание условий для поддержания и улучшения здоровья учащихся, разработка мер по здоровьесбережению, внедрению здоровьесберегающих технологий на всех этапах образовательного процесса.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения в школе с ОВЗ – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период пребывания в школе, сформировать у него необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневном ритме жизни и сделать неотъемлемой частью его мировоззрения.

Здоровьесберегающие технологии, которые я использую ежедневно на занятиях, зарекомендовали себя как эффективные инструменты поддержания здоровья ребят с нарушениями речи. Среди них стоит назвать следующие:

- дыхательная гимнастика, методика ВОС-здоровье;
- упражнения, направленные на профилактику нарушения зрения;
- развитие мелкой моторики;
- физминутки и минутки релаксации;
- бионергопластика;
- массаж и самомассаж;
- кинезиологические упражнения;
- элементы музыкотерапии, ароматерапии, су-джок терапия;
- психотерапевтические методы.

Артикуляционная гимнастика является неотъемлемой 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.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально-речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания).

Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивней развивается его речь. 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.

Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Су-джок терапия – стимуляция высокоактивных точек соответствующих всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т. д. На логопедических и логоритмических занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук и стопах ребёнка при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики и так далее).

При систематическом 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 лица; массаж и самомассаж кистей и пальцев рук; плантарный массаж (массаж стоп); аурикулярный массаж (массаж ушных раковин); массаж язычной мускулатуры.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

Психогимнастика помогает создать условия для успешного обучения каждого ребёнка. Коррекционная направленность занятий предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушение общения, недостаточности высших психических функций.

Важно не забыть о принципах здоровьесберегающих технологий, так как педагог, который проводит профилактические мероприятия, должен знать особенности каждого ребёнка, внимательно отслеживать правильность выполнения упражнений.

➤ принцип «Не навреди!»;

- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.

Целесообразно соблюдать несколько направлений здоровьесбережения в рамках каждого занятия, так как наибольший эффект всегда достигается в комплексе и систематическом использовании.