

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса. Поэтому для создания условий комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения и укрепления его здоровья, введения здорового образа жизни в деятельность начальной школы, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить эти важнейшие задачи. В полной мере это относится и к работе учителя-логопеда.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся является основополагающим направлением в работе учителя-логопеда, особенно с детьми ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Логопедические занятия должны быть основаны на использовании здоровьесберегающих технологий, и это не только применение элементов двигательной активности. Каждый этап логопедического занятия строится с учётом здоровьесберегающих технологий.

Остановимся поподробнее на описании некоторых наиболее распространенных здоровьесберегающих технологий, применяемых на логопедических занятиях.

**1. Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

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 артикуляционной гимнастики поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

**2. Дыхательная гимнастика** – это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определённой длительности, скорости и интенсивности, перемежающийся задержками дыхания.

Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, работа по преодолению нарушений речи носит комплексный характер и включает в себя «постановку» правильного физиологического и речевого дыхания. Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз. Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю, тренируют ситуативную фразовую речь.

### **3. Гимнастика для глаз.**

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Зрительная гимнастика имеет огромное значение: она снимает мышечное напряжение, вызывает эмоциональный подъем, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Такая гимнастика обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, снимает переутомление зрительного аппарата. Проводится в течение 3-5 минут в середине занятия. Это могут быть упражнения проследить за предметом (яркой игрушкой, проследить глазами по нарисованной схеме, выполнить движения глазами – упражнение «Послушные глазки», «Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз).

### **4. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

Способствуют умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти руки. Именно поэтому упражнения на развитие мелкой моторики занимают значительное место на логопедических занятиях. Тренировка тонких, координированных движений пальцев и кисти руки является важнейшим стимулирующим для речевого развития ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму.

Игры и упражнения на развитие мелкой моторики разнообразны. Это игровые комплексы самомассажа, пальчиковые игры, упражнения с маленькими мячами,

выкладывание фигурок из палочек, проволоки, произнесение чистоговорок, стихов с сопровождающими движениями и определёнными позами кистей и пальцев рук.

#### **5. Физкультминутки.**

Физкультурная минутка — динамическая пауза, которая проводится во время логопедических занятий по мере утомляемости детей и создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

Корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития, они также воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детского организма. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, повторять их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе и ритме.

#### **6. Смена видов деятельности.**

Смена видов деятельности — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

Таким образом, правильная организация обучения на логопедических занятиях даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у учащихся, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья. Работа учителя-логопеда должна помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка.