

УДК 373 (091)

**Л. Н. Читоркина**

**L. N. Chitorkina**

**СОХРАНЕНИЕ И ОПТИМИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА  
ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ**

**THE PRESERVATION AND OPTIMIZATION OF HEALTH OF CHILDREN  
ON SPEECH THERAPY CLASSES**

***Аннотация.** В статье раскрывается специфика работы учителя-логопеда по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста в системе работы по коррекции речи воспитанников.*

***Abstract.** The article reveals the specifics of teacher-speech therapist for strengthening and preservation of health of children of preschool age in the system of work in speech correction pupils.*

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние 10 лет устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. В ДОУ комбинированного вида зачисляются дети с тяжелыми нарушениями речи. Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, стертой формой дизартрии, моторной, сенсорной алалией, заиканием, ринолалией. В связи с этим в последние годы среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика.

Исходя из вышесказанного, логопед в своей работе использует следующие способы сохранения и оптимизации здоровья детей на логопедических занятиях [1-7].

1. Физкультминутки и игры на развитие координации речи с движением необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, активизировать дыхание и речь, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребёнка, снять статическое напряжение.

2. Немаловажное значение в этом вопросе имеют и логоритмические упражнения, которые способствуют преодолению речевого нарушения путём развития, воспитания и коррекции у детей с речевой патологией двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

3. Ещё одним средством укрепления и сохранения здоровья является развивающий массаж. Благоприятное воздействие массажа на организм человека (как местное, так и общее) отмечают многие авторы. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов. Таким образом, в структуру занятия можно включить следующие виды развивающего массажа:

- Самомассаж лица и шеи.
- Самомассаж кистей и пальцев рук.
- Самомассаж биологически активных точек (зон).

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажным комплексам подобраны стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. Вначале дети выполняют упражнения молча, по показу взрослого, а затем по мере формирования правильного произношения, совместно с педагогом проговаривают текст. Основные задачи в применении этого вида работ заключаются:

- в более избирательном воздействии на отдельные группы мышц, иннервацию нервов;
- в нормализации мышечного тонуса, и стимуляции активного движения;
- в улучшении регуляции вегетативных функций и обменных процессов.

4. Уже не ново, что формирование устной речи начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Другими словами, формирование речи совершается под влиянием импульсов, идущих от рук. Это важно и при своевременном речевом развитии, и особенно, в тех случаях, когда это развитие нарушено [4, 5]. А, следовательно, работа по развитию мелкой моторики должна проводиться не только в группах для детей с речевыми нарушениями, но и в группах для детей с нормальным речевым развитием. Кроме того, доказано, что и мысль и глаз ребёнка двигаются с той же скоростью, что и рука. Следовательно, систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Поэтому немаловажное значение на логопедических занятиях имеют следующие игры и упражнения, способствующие развитию мелкой моторики:

- пальчиковая гимнастика;
- упражнения, развивающие координацию движений пальцев рук;
- пальчиковые игры и упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие;
- упражнения с различными предметами (массажные палочки, массажные шарики «Су-Джок», счётные палочки, фасоль, чётки, бусы, пробки, обычные счёты, прищепки и т.д.);
- упражнения, укрепляющие мышцы кистей (упражнения с эспандером, со стопором).

5. Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС. Каждый из органов речи имеет свою функцию и нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания, голосоподачи, голосоведения в логопедической практике.

Целесообразно в работе логопеда использовать методики А.В. Ястребовой, О.И. Лазаренко [6], А.Я. Мухиной [5], направленные на восстановление этой важной функции. Суть этих методик заключается в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра, что влияет на оздоровление организма.

Методика формирования правильного речевого дыхания у детей с ОНР, разработанная этими авторами, направлена на физическое развитие и укрепление здоровья детей с речевой патологией, на развитие физических качеств и двигательной активности, на целенаправленное воздействие на дыхательную и голосообразовательную функциональные системы организма с целью преодоления ТНР, на оптимизацию коррекционного процесса. В процессе выполнения заданий закрепляется правильная артикуляция звуков, синхронизация произнесения звука с движениями пальцев рук, глаз, формируется зрительно - пространственная ориентация, способность к быстрому переключению.

6. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. **Релаксация** (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

**«Злюка успокоилась».** Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться.

Может, даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

Таким образом, использование в логопедической работе вышеперечисленных методик и технологий позволяет учителям-логопедам не только эффективно повысить коррекционно-логопедическую работу по преодолению ТНР у детей дошкольного возраста, но и сохранить и укрепить здоровье воспитанников.

### Список литературы

1. Аксакова Т.Ю. Логопедическая ритмика в системе коррекционной работы с дошкольниками с ОНР. – СПб. ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2009. – 40 с.
2. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.
3. Краузе Е. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика: Практическое пособие. – СПб.: КОРОНА принт, 2004. – 80 с.
4. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2009. – 64 с.

5. Мухина А.Я. Речедвигательная ритмика. - М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. - 123 с.
6. Ястребова А.В., Лазаренко О.И. Комплекс занятий по формированию у детей 5 лет речемыслительной деятельности и культуры речи. - М.: АРКТИ, 2001. - 144 с.
7. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. - СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004. - 528 с.