«Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда с детьми с тяжелыми нарушениями речи»

Сегодня мы поговорим о том, как мы сохраняем и укрепляем здоровье ваших детей в процессе коррекции речи, и как вы можете помочь дома.

Ребенок с тяжелым нарушением речи (это может быть общее недоразвитие речи, дизартрия, алалия, заикание) имеет не только речевые проблемы. У таких детей часто наблюдается:

- **Слабая нервная система** (быстрая утомляемость, истощение).
- **Нарушение мышечного тонуса** (артикуляционного аппарата, рук, тела).
- **Проблемы с координацией и моторикой** (неловкость, плохая осанка).
- **Нарушение дыхания** (речевой выдох короткий, поверхностный).
- **Высокий уровень тревожности** и трудности с концентрацией.

Именно поэтому обычные логопедические упражнения могут быть для них утомительны. Наша задача — не навредить, а помочь организму справиться с нагрузкой.

Что мы делаем на занятиях?

На логопедических занятиях в детском саду мы используем специальные технологии, которые вплетены в игровой процесс и не утомляют ребенка:

- **Дыхательная гимнастика.** Это фундамент правильной речи. Мы учим детей делать плавный, длительный выдох (чтобы хватало воздуха на фразу). Используем игровые приемы: «задуй свечу», «подуй на листик», «подуй в трубочку» и т.д.
- **Артикуляционная гимнастика.** Это «зарядка для языка». Она помогает укрепить мышцы губ, языка, щек. Мы делаем это не просто сидя за столом, а используем картинки, стихи и игрушки, чтобы поддерживать интерес.
- **Пальчиковая гимнастика и Су-Джок терапия.** Развивая мелкую моторику (массажными шариками, шнуровками и т.д.), мы стимулируем речевые зоны мозга.
- **Физкультминутки и динамические паузы.** Дети не могут сидеть на месте 20–30 минут. Мы обязательно прерываем занятие на подвижные игры, чтобы снять статическое напряжение и переключить внимание.
- **Кинезиологические упражнения.** Это простые движения руками (например, «кулак-ребро-ладонь»), которые активизируют межполушарное взаимодействие, улучшая память и внимание.
- **Гимнастика для глаз.** Снимает зрительное утомление, особенно при работе с карточками и наглядностью.
- **Использование массажных ковриков и сенсорных материалов.** Это обогащает тактильные ощущения и улучшает общее самочувствие.

Что могут сделать родители дома?

Здоровьесбережение — это не только работа логопеда. Это образ жизни семьи. Вот несколько простых рекомендаций:

1. **Соблюдайте режим дня.** Для детей с ТНР полноценный сон и четкий график — залог стабильной нервной системы.
2. **Делайте вместе артикуляционную гимнастику.** Это займет 5–7 минут перед зеркалом. Превратите это в игру.
3. **Тренируйте дыхание в быту.** Пусть ребенок дует на горячий чай, надувает мыльные пузыри, сдувает снежинки с ладошки.
4. **Развивайте моторику.** Давайте ребенку перебирать крупу, застегивать пуговицы, лепить из пластилина, собирать мозаику. Это развивает не только руки, но и мозг.
5. **Следите за осанкой и посадкой.** За столом ребенок должен сидеть ровно, ноги на полу.
6. **Снижайте нагрузку.** Если вы видите, что ребенок устал, капризничает, «выключается» — прекратите занятие.
7. **Будьте терпеливы.** Не требуйте от ребенка мгновенных результатов. Хвалите за любой, даже маленький успех. Эмоциональный комфорт — главный помощник в коррекции речи.