**Исправляя детям речь, им здоровье не калечь**

*(«речевой фитнес» как одна из форм здоровьесбережения в логопедической работе)*

Матвеева Ольга Рудольфовна

 учитель-логопед

 Глухова Светлана Васильевна

 Заведующий

 МБДОУ "Детский сад 18

г.Красноармейска Саратовской области"

Лексическое богатство языка увеличивается в том числе за счет заимствования, в том числе и потому, что такие заимствования становятся источниками новых морфем и специальных терминов. В последние десятилетия в русский язык вошло значительное число англицизмов, одним из которых является термин «фитнес».

Этимология слова «фитнес» связана с английским глаголом «to fit», одним из переводов которого является «быть в хорошей форме» [1]. Получается, что в широком смысле фитнес – это общая физическая подготовленность организма. Возникает закономерный вопрос: какое отношение имеет фитнес к речевому развитию детей? И появляется не менее закономерный ответ: речевое развитие не является чем-то отдельным, оно протекает в тесной взаимосвязи с психомоторным, познавательным и интеллектуальным развитием. Очевидно, что все указанные виды развития требуют бережного отношения к здоровью ребенка, особенно если речь идет о детях с ограниченными возможностями здоровья, посещающими группы коррекционной и компенсирующей направленности в дошкольных образовательных учреждениях. Именно поэтому логопед, выстраивающий систему занятий, направленных на преодоление имеющихся у детей речевых нарушений, должен действовать в русле здоровьесбережения.

В настоящее время применение здоровьесберегающих технологий в любой сфере работы с детьми приобретает особую актуальность по целому ряду причин. Во-первых, статистика такова, что численность здоровых детей дошкольного возраста в последние годы упала до 15,1 %. Во-вторых, «синдром хронической усталости», впервые выявленный только в 1988 г., уже стал фиксироваться у детей дошкольного возраста в силу перегрузки программ и разработки их по образцу школьных, несовершенства технологий и отсутствия индивидуального подхода к ребенку [2]. В-третьих, смещение акцента на интеллектуальное развитие детей, зачастую в ущерб физическому, эмоциональному и творческому развитию. Именно поэтому к основным вопросам педагогики: «Чему учить?» и «Зачем учить?» можно добавить вопрос: «Как учить, чтобы не навредить здоровью ребенка?» Ответ на последний вопрос очевиден: использовать здоровьесберегающие технологии, которые позволяют оптимизировать обучающий процесс, чтобы он не только не наносил вреда здоровью ребенка, но и способствовал его укреплению.

Последний посыл особенно важен, если говорить о детях с речевыми нарушениями, поэтому использование здоровьесберегающих технологий становится обязательным элементом коррекционно-логопедических занятий.

Одним из инновационных способов применения здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях стала разработанная Н.А. Горловой и О.А. Горловой программа коммуникативно-речевого развития детей «Речевой фитнес» [3]. В основе данной программы лежит инновационная стратегия раннего языкового образования, что позволяет параллельно и всесторонне развивать речевые и коммуникативные способности ребенка в различных видах деятельности. Несмотря на то, что программа ориентирована на детей раннего возраста, ее элементы могут быть эффективными при работе с дошкольниками, имеющими речевые нарушения.

Рассмотрим, какие именно приемы речевого фитнеса, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников, могут использоваться в работе логопеда. Следует отметить, что хотя в технологии речевого фитнеса используется система упражнений, основанных на сочетании речи и движения, когда лексический материал «раскладывается» на движения головы, корпуса, рук и ног, эта система не является калькой логоритмических упражнений.

Ключевым моментом является понимание того, что созревание и развитие высших психических функций происходит в разное время. Именно такая асинхронность дает возможность использовать уже сформировавшиеся у детей механизмы и функции в качестве опоры для формирования функций более позднего генеза. В частности для развития речи опорными функциями являются эмоции и движения. Выстраивая работу по развитию разных видов моторики и эмоциональной сферы детей, можно заложить фундамент для развития речи или преодолеть имеющиеся речевые нарушения. Здесь нельзя не упомянуть слова великого русского ученого В.М. Бехтерева о том, что «движения руки всегда тесно связаны с речью и способствуют ее развитию», и гениального педагога В.А. Сухомлинского о том, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев» [4; 5].

Приведенные цитаты обосновывают то, что реализуется в технологии речевого фитнеса: направление работы от движения к речи в сочетании эмоционального, двигательного и речевого компонента в их функциональном единстве в условиях полноценного общения ребенка с взрослым. Соответственно, в русле этой технологии используется пальчиковая гимнастика, фонетическая ритмика, игровые упражнения, в которых речь сочетается с движением. Приведем обоснование упражнений каждой группы с позиции здоровьесбережения.

**Пальчиковые игры**, начиная с простейших типа «Сороки-белобоки», позволяют решить целый ряд подготовительных задач: стимулировать речевое развитие в целом; улучшить артикуляционную моторику; подготовить руку к выполнению тонких действий, что необходимо для рисования и в дальнейшем для письма. К этой группе упражнений относятся:

* пальчиковые игры с предметами, которые позволяют выполнять самомассаж (прищепки, массажные мячи, природный материал): «Солнышко» (игра с использованием кругов из цветного картона и прищепок соответствующего цвета; при стихотворном сопровождении ребенок прикрепляет к «солнышку» «лучи»); «Выложи дорожку» (игра с использованием камушков и другого природного материала) и др.;
* парный игровой массаж, в ходе которого ребенок выполняет соответствующие стихотворению действия (разминание, пощипывание, поглаживание, растирание, надавливание), например, на спине или предплечье партнера: «Капуста», «Рельсы-рельсы» и др.;
* пальчиковые игры со стихотворным сопровождением, которые развивают у детей не только моторику, но и подражательность (например, в упражнении «Пила» ребенок выполняет пилящие движения по тыльной стороне кисти), речевую и моторную память, поскольку стихотворение, разложенное на движения, не только легче запоминается, но и помогает запомнить сами движения;
* пальчиковые игры-манипуляции, которые способствуют также развитию воображения, поскольку каждый пальчик создает некий образ (например, в простейшей игре «Этот пальчик – дедушка…»).

**Игры на координацию речи с движением**, которые способствуют развитию темпо-ритмических характеристик речи; координации общей моторики и тонкой пальцевой моторики; ориентировки в пространстве и в схеме тела. Также в ходе игр данного направления формируется и совершенствуется фонематическое восприятие, моторная и речевая память. В качестве примеров игр этой группы можно привести следующие:

* короткие подвижные игры с речевым сопровождением в виде забавных стихов: «Идет бычок, качается…», «Мишка косолапый…», «Урожай» («В огород пойдем, урожай соберем…»), «Дождик» («Капля раз, капля два...») и др.;
* логоритмические игры с самомассажем, которые также помогают детям запомнить простейшие манипуляции, например, гигиенические процедуры «Водичка-водичка, умой мое личико…»; «Лягушата» («Лягушата встали, потянулись…») и др.

**Игровые упражнения на основе фонетической ритмики**, которые позволяют ознакомить детей со звуками в соответствующей онтогенезу последовательности и научить их выполнять различные упражнения на выражение разных эмоций (например, тянуть звук [а] с радостной интонацией, регулирование силы (упражнение «Тихо-громко» на разных звуках) и высоты (упражнение «Высоко-низко» или «Три медведя») голоса, нормализацию речевого дыхания. По мере того, как дети запоминают звуковые образы, задания усложняются, используются короткие тексты с движениями (например, «Ананас похож на шишку», «Хомячок похож на мышку»).

Важным элементом речевого фитнеса может стать и **артикуляционная гимнастика**, регулярное выполнение которой способствует улучшению кровоснабжения и иннервации органов артикуляционного аппарата, увеличивает их подвижность и переключаемость. Причем можно использовать как артикуляционные упражнения общей направленности («Окошко», «Лягушка», «Хоботок», чередование этих и других упражнений), так и специальной, способствующие постановке и закреплению определенного звука или группы звуков (свистящие: «Накажем непослушный язычок», «Упрямый ослик»; шипящие: «Чашечка», «Бублик», «Маляр»; сонорные: «Пароход», «Индюк», «Лошадка»).

Несмотря на то, что в авторской технологии речевого фитнеса нет указания на **дыхательную гимнастику**, она является неотъемлемым фактором оздоровительного режима, позволяет развить навыки правильного диафрагмального речевого дыхания. С помощью дыхательных упражнений у детей происходит развитие сильного, плавного и длительного выдоха, что в дальнейшем необходимо для коррекции звукопроизношения. Нельзя не отметить и то, что многие упражнения дыхательной гимнастики проводятся с различными предметами, что увлекает детей и помогает незаметно и без напряжения сформировать необходимые навыки. В качестве примера можно привести упражнения, в которых нужно заставить двигаться мелкие легкие предметы («Кораблики», «Снежинки», «Бабочки», «Задуй свечу», «Футбол»); активную дыхательную гимнастику («Дровосек», «Качели», «Сердитый ежик»).

Кроме того, представляется необходимым дополнение технологии речевого фитнеса **зрительной гимнастикой**, которая способствует улучшению циркуляции крови и внутриглазной жидкости, укрепляет глазные мышцы, улучшает аккомодацию, снимает усталость после выполнения заданий на компьютере. Также при использовании речевого сопровождения происходит обогащение и активизация словаря, развитие грамматического строя речи. В этом направлении можно опираться на разработку «Офтальмотренаж», в которой О.А. Семерюк предлагает «разложить» стихотворные тексты на зрительные упражнения [6]. Интересно, что выбор текстового сопровождения проводится в соответствии с лексическими темами, что является наглядной иллюстрацией интеграции различных образовательных областей.

В заключение отметим, что приведенные примеры упражнений и деятельности в русле речевого фитнеса не исчерпывают возможности данной технологии в плане здоровьесбережения детей и, что крайне важно, оставляют простор для творческого решения логопедом конкретных задач, необходимых для выполнения именно с теми детьми, с которыми он непосредственно работает. Также следует ориентироваться на то, что здоровьесберегающие технологии – это не эпизодическое выполнение упражнений, направленных на сохранение и улучшение здоровья детей, это целостные технологии воспитания валеологической культуры, позволяющие сформировать у самого ребенка осознанного отношения к собственному здоровью.

**Литература**

1. Фитнес [Электронный ресурс] // Словари и энциклопедии на Академике. – URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/155154> (дата обращения 16.10.2022).
2. Васильева, Т.В. Здоровьесбережение как необходимый фактор формирования образовательного процесса в современных условиях / Т.В. Васильева, Ю.О. Прибыткова, Л.В. Карнакова [Электронный ресурс] // Современные инновации. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberezhenie-kak-neobhodimyy-faktor-formirovaniya-obrazovatelnogo-protsessa-v-sovremennyh-usloviyah/viewer> (дата обращения 16.10.2022).
3. Горлова, Н.А. Речевой фитнес. Программа коммуникативно-речевого развития детей раннего возраста с методическими рекомендациями / Н.А. Горлова, О.А. Горлова. – М.: Баласс, 2020. – 160 с.
4. Бехтерев, В.М. Феномены мозга / В.М. Бехтерев. – М.: АСТ; Астрель, 2014. – 310 с.
5. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – М.: Концептуал, 2019. – 320 с.
6. Семерюк, О.А. Офтальмотренаж (зрительная гимнастика) / О.А. Семерюк [Электронный ресурс] // Образовательная социальная сеть ns.portal. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2018/08/18/oftalmo-trenazh-zritelnaya-gimnastika> (дата обращения 16.10.2022).