Для занятий с использованием здоровьесберегающих технологий обязательны следующие моменты:

1. В организационный момент включаются релаксационные и психофизические упражнения, психогимнастика;

2. В ходе занятий предусматриваются мимические, голосовые, дыхательные и физические упражнения;

3. На каждом занятии ведется работа над усвоением лексико-грамматического строя речи;

4. Динамические паузы и физминутки, несут дополнительную речевую нагрузку, обусловленную темой занятия, даются задания на словотворчество детей;

**Мышечная релаксация**

   Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей во время занятий проводится мышечная релаксация.

   Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

   Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

**Постановка правильного речевого 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.  Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая, не напряженная артикуляция. У дошкольников –логопатов речевое дыхание обычно нарушено, оно становится поверхностным, аритмичным.  Дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Для постановки правильного речевого дыхания 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.

**Артикуляционная гимнастика**

  Физиологическая основа тяжелых речевых нарушений – различные очаговые поражения двигательных отделов центральной или периферической нервной системы, проявляющиеся в недостаточной иннервации органов речевого аппарата, следствием которой являются выраженные нарушения артикуляционной моторики (подвижность артикуляционного аппарата, координация артикуляционных движений, способность к удержанию артикуляционной позы), осложненные наличием асимметрии, парезов гиперкинезов и т.д). Выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходима для правильного произношения звуков. Главная задача - выработать точность, силу, темп, переключаемость движений.

 Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно. Следует предусматривать те артикуляционные уклады, которые необходимо сформировать.

Артикуляционная гимнастика включает упражнения как для тренировки подвижности и переключаемости органов, отработки определённых положений губ, языка, правильного произношения всех звуков, так и для каждого звука той или иной группы. Упражнения должны быть целенаправленными, их подбирают исходя из правильной артикуляции звука с учётом конкретного его нарушения у ребёнка.

**Развитие мелкой моторики**

   Сухомлинский писал: «… Истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее». Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук у детей, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияют на центры развития речи, развивают ручную умелость, помогают снять напряжение.

С этой целью используются на логопедических занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев рук. Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;

- пальчиковые игры со скороговорками;

- пальчиковые игры со стихами;

- пальчиковая гимнастика;

- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;

- пальчиковый алфавит;

- пальчиковый театр;

**Развитие высших психических функций у детей – мышления, памяти, внимания.**

  Особенности речевого развития детей оказывают влияние на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов.

 Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. У детей низкая познавательная активность может сочетаться с задержкой в формировании других психических процессов. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. С целью развития и коррекции в логопедические занятия включаются разнообразные игры на внимание, память, мышление.

**Логоритмика.**

  Логопедическая ритмика является составной частью комплексного метода преодоления речевых нарушений у дошкольников. Специализированная методика логоритмики является средством перевоспитания речи через тренировку и развитие необходимых качеств общей и речевой моторики. Весь курс логоритмических занятий, благодаря большому количеству двигательных заданий, способствует выработке более тонких динамических характеристик общей и речевой моторики.

Упражнения для дыхания, голоса и артикуляции проводятся в комплексе, поскольку эти три компонента речевой деятельности тесно связаны между собой. Логоритмические занятия вызывают у детей естественные положительные эмоциональные реакции, которые находят своё отражение в мимике.

  Занятия логоритмикой укрепляют у логопатов костно-мышечный аппарат, развивают дыхание, моторные функции, воспитывают правильную осанку, походку, грацию движений, способствуют формированию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, силы, выносливости, координации движений, организаторских способностей.

 Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-коррекционный процесс, требующий собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти.

 Логоритмические занятия создают благоприятные условия для тренировки процессов возбуждения или торможения.  Кроме того, развивается фонематическое восприятие. Восприятие музыки различной тональности, громкости, темпа и ритма создаёт основу для совершенствования фонематических процессов.

  В занятия по логоритмике могут входить разные виды упражнений: общеразвивающие, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия. Кроме того, в системе занятий могут использоваться нетрадиционные подходы, имевшие различные цели: развитие процессов дыхания, обоняния (ароматерапия), активизация деятельности клеток головного мозга, улучшение общего самочувствия ребёнка.

**Биоэнергопластика**

  Для достижения лучших результатов в работе по автоматизации поставленных звуков, и для того чтобы этот процесс был более занимательным и увлекал детей, применяется такой метод как биоэнергопластика - это содружественное взаимодействие руки и языка (сопряжённая гимнастика). Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику, отмечаются положительные структурные изменения в организме: синхронизируется работа полушарий головного мозга, развиваются способности, улучшаются внимание, память, мышление, речь. Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Синхронизация работы над речевой и мелкой моторикой вдвое сокращает время занятий, не только не уменьшая, но даже усиливая их результативность. Она позволяет быстро убрать зрительную опору - зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям.