**Засоби формування мовленнєвої компетентності у дітей з тяжкими порушеннями мовлення під час занять фізичною культурою. Імунна гімнастика.**

 Головною проблемою сучасного суспільства є створення системи освіти, яка виховувала б не тільки освічену, культурну людину, а ще й зберігала і зміцнювала її здоров’я. Сьогодні навчати без шкоди для здоров’я – це не завдання школи, а обов’язкова умова її роботи.

 Характерною особливістю учнів-логопатів є різноманітні порушення їхнього психічного і фізичного розвитку: малорухомість, уповільненість всіх рухів, або навпаки явища рухової гіперактивності, занепокоєння.

 Тому мета уроків фізичної фізкультури в спеціальній мовній школі – це корекція і компенсація недоліків фізичного розвитку і моторики учнів, які перешкоджають їх успішному навчанню і вихованню, та направлені на виправлення порушень рухової сфери.

 Основними напрямками корекційної роботи з фізичного виховання з учнями спеціальної школи з вадами мовлення є такі:

- вдосконалення рухів і сенсомоторного розвитку: розвиток дрібної моторики кистей і пальців рук; артикуляційної та загальної моторики;

- розвиток просторових уявлень і орієнтації;

- виховання точності, завершеності рухів;

- розвиток координації мовлення з рухами;

- формування мовленнєвого дихання і пов’язаного з ним відтворення звуків і їх сполучень ізольовано, у складах і словосполученнях, словах, фразах;

- відтворення мовного матеріалу в заданому темпі;

- сприйняття, розрізнення й відтворення різних ритмів;

-зняття емоційного та м`язового напруження у дитини;
- стимулювання рухової активності вихованців.

 При організації занять з фізичної культури з дітьми з тяжкими вадами мовлення варто враховувати форму дефекту:

1. Легка ступінь відхилень у психомоторному і мовному розвитку. Для цих дітей характерні деякі утруднення в динамічній координації всіх рухів (від загальних до тонких).

2. Середня ступінь відхилень у психомоториці і мовленні. У дітей наявні порушення координації рухів (загальних, тонких і артикуляційних).

3. Важка ступінь відхилень у психомоториці і мовленні. У дітей поряд з розладом статичної і динамічної координації рухів наявні різні порушення рухової сфери в цілому.

 Під час занять фізичною фізкультурою виконуються комплекси загальнорозвиваючих, дихальних та корегуючих фізичних вправ, Комплекси вправ з використанням гімнастичних палиць, обручів, набивних та сенсорних м’ячів, закріплюються елементи легкої атлетики, акробатики, спортивних ігор, що сприяє корекції та профілактиці порушень постави, плоскостопості, викривленню хребта та інших недоліків опорно-рухового апарату.

 Завдяки правильному дозуванню навантажень та врахуванню як мовленнєвих, так і фізіологічних вад, у дітей з тяжкими порушеннями мовлення формується правильна постава, суглоби стають більш рухливими, збільшується витривалість і сила, розвиваються вольові якості, відбувається нормалізація порушених функцій організму, підвищення його адаптаційних можливостей. Систематичні відвідування уроків фізичної культури позитивно впливають на дихальну, серцево-судинну системи, координацію рухів дитини.

 Водночас, заняття фізичною фізкультурою посилюють імунітет, що знижує ризик походження багатьох хвороб, роблять дитину більш впевненою у собі, менш схильною до стресу, розвивають інтелект, запобігають ймовірним появам травм.

 **Дослідження імунної системи** показали, що природний механізм, який веде спостереження за імунітетом людиною - це емоції. Позитивні емоції змушують імунну систему підтримувати баланс, переважна корисна мікрофлора загальмовує процеси старіння і не дає розвинутися багатьом патологіям. Усілякі палички та коки (наприклад-золотистий стафілокок), що живуть в організмі будь-якої людини, вважаються умовно-патогенною флорою. Поки їх колонії не перевищують «критичної маси», вони абсолютно нешкідливі.

 Кожна людина народжується з вродженим імунітетом. Набутий імунітет, як вказує назва, людина здобуває протягом життя. При народженні її імунна система ще не контактувала із зовнішнім світом, і не має «пам'яті» про різноманітні антигени. Вона навчається реагувати на кожен новий антиген, з яким стикається конкретна людина, і запам'ятовує його, тому придбаний імунітет дуже специфічний. Але системою тренувань формувати імунітет можливо.

 Імунна система влаштована складно, але стратегія її дій проста: розпізнати ворога, мобілізувати сили та знищити його. І поки в організмі дотримується баланс, задуманий природою, ми захищені від багатьох неприємностей.

 Однак, якщо захисні функції організму ослаблені в результаті негативних емоцій, а до того ж людина починає приймати велику кількість ліків, різних «таблетированих» вітамінів, харчових добавок і т. п.- ці мікроорганізми починають посилено розмножуватися і негативно впливати на роботу будь-якого органу, наприклад кишечника.

 Більше 100 трильйонів бактерій мешкають в кишечнику, і їх кількість залишається незмінною. Кількість корисних і шкідливих бактерій збільшується тільки за рахунок витіснення «ворогів», будь-яке відхилення від нормального кількісного і якісного складу кишкової мікрофлори - це вже дисбактеріоз.

  Саме **імунна гімнастика** дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Діти виконують її у досить легкому натуральному одязі після ранкової гімнастики чи одразу ж після денного сну; батькам рекомендуємо виконувати ці вправи вдома разом з дітьми у вихідні та під час канікул.

Ось деякі нескладні вправи:

1.     Одна рука на лобі, друга -  на потилиці , потримати 1 хв.

2.     Пощипувати краєчок вуха зверху – вниз ( тричі ).

3.     Легке потирання шкіри за вухом до лінії шийних лімфовузлів ( тричі ).

4.     Вдихаємо через одну носову порожнину, видихаємо через другу, в одному напрямі та у зворотному почергово тричі.

5.     «Вмикання» - одна рука на пупковому кільці, вказівний палець іншої – над верхньою губою, середній – під нижньою. «Чистимо зуби» - 30 сек., потім змінити руки.

6.     Вказівний та великий пальці однієї руки розминають імунні точки ( нижній край другого ребра у грудини ), друга рука – на пупковому кільці – 30 сек.

7.     Одна рука на пупковому кільці , друга – хрестці , масажуємо точки 30 сек., змінити руки.

8.     Правою рукою дістаємо ліве стегно, лівою рукою – праве ( марш ) – 8 разів для кожного стегна .

9.     Лікоть однієї руки торкається протилежного стегна – 8 р.

10.  «Вимітання пилу» з-під коліна двома руками – 30 сек.

11.  Пощипування Ахіллового сухожилля – 30  сек.

12.  «Одягання панчохи» :

-  передньо – задньою поверхнею  - тричі ( від кінчиків пальців до пахової складки );

-  боковими поверхнями - тричі ( від кінчиків пальців до пахової складки );

13. «Одягання рукавиці»:

-   передньо – задньою поверхнею - тричі ( від кінчиків пальців до передпліччя );

боковими поверхнями - тричі( від кінчиків пальців до передпліччя )