

# Использование здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в коррекционном воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

- обучить детей методам и приёмам сохранения здоровья и восстановления сил:
- обучить ориентировке в пространстве, в собственном теле;
- обучить снятию напряжения, развитию переключаемости;
- обучить правильному дыханию, длительному плавному выдоху;
- обучить приёмам самомассажа кистей и пальцев рук;
- обучить умению слушать и слышать звуки природы, релакс-музыку с целью расслабления, создания благоприятного эмоционального фона.

**I. Ориентация в пространстве и собственном теле** – активизирует нервные процессы, обостряет внимание, кинетическую память.

«Кулак-ребро-ладошка» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Вверх ладошки

Вниз ладошки

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

«Жирафы и слоны»

Поём песенку-стишок, и показываем части тела на себе. Прикоснулись, показали, помассировали каждую часть тела!

**II. Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение** мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Обучение детей навыкам релаксации начинается с игровых упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением. Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому детям предлагается перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер и т.д. Это достигается путем использования различных игровых упражнений. При выполнении упражнений на напряжение и

расслабление необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным.

### 1. Упражнение «Штангист-тряпичная кукла».

Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... И бросаем!

Для изображения оловянных солдатиков встать прямо, сжать пальцы в кулак, сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног и корпуса. После напряжения рук и ног расслабить всё тело. Наши ручки и ножки висят, как у тряпичной куклы, посмотрите на куклу (кукла сидит на стульчике перед детьми)

### 2. Бревнышки — веревочки

Поднять руки в стороны, слегка наклонившись вперед. Напрячь мышцы рук, сжав пальцы в кулак как “бревнышки”. Уронить расслабленные руки. Обратит внимание, как они пассивно покачиваются сами собой словно “веревочки”.

### 3. Незнайка

Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

### 4. Неваляшка

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратит внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

## **II (А). Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц**

1. Слегка откинуть голову назад, напрячь | мышцы шеи на 5-10 сек, концентрируя внимание на этом ощущении. Уронить расслабленно голову вперед.
2. Наморщить лоб, подняв брови на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения в области лба.
3. Сильно нахмуриться на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения между глазами.
4. Плотнo сомкнуть веки на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения в них.

5. На 5-10 сек сжать зубы. Обратить внимание на то, как напряжение распространяется от челюсти к вискам.
6. Широко улыбнуться и показать зубы в течение 5 сек. Обратить внимание на напряжение в щеках.
7. Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 сек. Обратить внимание на напряжение в губах.
8. Прижать язык к передним зубам на 10 сек, обращая внимание на напряжение в языке.
9. Оттянуть язык назад на 10 сек. Напряжение должно возникнуть в языке, на дне полости рта и в шее.
10. Зевнуть легко, более глубоко, очень глубоко. На последнем зевке закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

Вслед за проведением релаксационных упражнений дети ложатся на ковер на спину. Им предлагается закрыть глаза и отдохнуть. После этого логопед проводит сеанс релаксации.

Формулы релаксации могут быть следующими:

*“Мы успокаиваемся. Мы отдыхаем. Глазки закрыты. Ручки усталые, тяжелые, отдыхают. Ножки усталые, тяжелые, отдыхают. Как хорошо, приятно отдыхать”.* Можно использовать и различные стихотворные тексты. У некоторых детей при закрытых глазах могут возникнуть страхи, а, следовательно, повысится тонус мышц. В этих случаях следует проводить релаксационные упражнения при открытых глазах и лишь постепенно приучать ребенка закрывать глаза во время занятий. Главное, чтобы в эти моменты у ребенка было ощущение полного эмоционального комфорта.

В процессе занятий следует обращать внимание также и на состояние круговых мышц глаз. Веки должны быть сомкнуты легко, без напряжения.

В подготовительном этапе такие сеансы релаксации составляют от 2-х до 5-ти минут. Продолжительность занятий постепенно увеличивается, достигая 10-15 мин.

### **III. Дыхательная гимнастика**

Плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция являются важными условиями четкой, правильной речи. У детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи как правило нарушены. Дыхание становится поверхностным, аритмичным,

Предложенные ниже упражнения способствуют выработке длительного выдоха. Тренировка правильного речевого дыхания продолжается в течение всего курса логопедических занятий.

**Упражнение «Дует, дует ветерок».**

Дыхательный тренажёр сделан из картона, на котором сверху наклеила разные геометрические фигуры – обогащение знаний по цвету, форме величине (можно любой другой рисунок). На верхний край рисунка приклеить салфетку любого цвета, порезать её по вертикали, не доходя до края. Дать ребёнку подуть на «занавесочки», которые разлетаются в разные стороны и ребёнок видит картинку.

**Упражнение «Бабочка».**

Бабочка на ниточке перед лицом ребёнка (бабочка сделана из фантиков из под конфет и привязана на ниточку. Подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

**Упражнение «Буль-буль».**

Взять трубочку для коктейля(сока) и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется трубочка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через трубочку, чтобы вода забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**IV. Самомассаж кистей и пальцев рук с помощью колючих мячиков разного цвета и массажных пальчиковых колечек из серии «Суджок-терапия».**

*Ежик колет нам ладошки,*

*Поиграем с ним немножко.*

*Ежик нам ладошки колет –*

*Ручки к школе нам готовит.*

