



«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ»

Народная мудрость гласит:
«Здоровье – бесценный дар,
потеряв его в молодости не
найдёшь до самой старости».

учитель-логопед: Немотко О.Е.
МДОБУ «детский сад №26 «Умка»

Здоровьесберегающие технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка, педагога и родителей.

Традиционные и нетрадиционные методы в логопедической практике :

- Артикуляционная гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Песочная и водотеропия.
- Мимическая гимнастика.
- Су - Джок терапия, самомассаж.
- Упр. на развитие мелкой моторики, пальчиковая гимнастика.
- Кинезиологические упражнения.
- Биоэнергопластика.
- Релаксационные паузы, растяжки.
- Элементы музыкотерапии.
- Зрительная гимнастика.
- «Динамические паузы». Физкультминутки.

Краткое обоснование технологий, методов, используемых на логопедическом коррекционно-

Артикуляционная гимнастика — это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц речевого аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированных движений органов, принимающих участие в речи.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии (причины). Гимнастика включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки всевозможных положений губ, языка, мягкого нёба, так необходимых для правильного произнесения того или иного звука русского языка.

Артикуляционная гимнастика помогает



- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их (нервную проводимость)
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;

На занятиях разучивая артикуляционные упражнения во время выполнения гимнастики использую различные пособия, карточки, сказки про язычок, дидактический материал для лучшего восприятия (с опорой на разные анализаторы) и запоминания.



Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Провожу её со всеми детьми не зависимо от возраста и диагноза, используя разнообразное оборудование и наглядный материал (мыльные пузыри, дудочки, легкие шары и вертушки, всевозможные легкие листочки, бабочки, снежинки, снежки из ваты и т.д.), решая тем самым следующие задачи:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие силы, плавности и длительности выдоха.



Песочная терапия и водотерапия

Это мощный ресурс для коррекционно-развивающей и образовательной работы. Песочную и водотерапию использую на всех этапах занятия по развитию речи.

Игры с песком и водой на занятиях с детьми являются достаточно эффективными. Они вызывают у детей положительные эмоции, желание вновь и вновь играть и возможно сочетание с другими видами ежедневной коррекционной работы.

С помощью игр на песке и воде решаются самые сложные коррекционно-развивающие задачи: нормализация мышечного тонуса, развитие и совершенствование мелкой моторики и пальцевого праксиса (способность выполнять комплекс движений по выработанному плану), коррекция и развитие психических способностей, развитие мышления, активизация развития устной речи.



Мимическая гимнастика способствует развитию эмоциональной сферы и коммуникативных навыков. Как правило, дети с ОВЗ, не достаточно пользуются мимическими мышцами. Мимическая гимнастика помогает снять напряжение в артикуляционном аппарате, а также направлена на развитие речевой активности и эмоциональности детей, содействует развитию психических процессов, способствует созданию благоприятного психологического климата на занятии.

Поиграйте в игру «Море волнуется раз...»

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Злая акула на месте замри!

(ребёнок изображает испуганного зайца, веселого клоуна и т.д.).



Су - Джок терапия.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су-Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Су-Джок терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие на зоны коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений. Можно проводить с помощью массажных шариков, пружинных массажёров, резиновых ковриков, мячей («ёжиков») удобно массировать пальцы рук, ног для благотворного влияния на весь организм.

Массаж пальцев рук «Су-Джок» можно проводить в сопровождении речью в стихотворной форме.

Для организации коррекционно-образовательного и оздоровительного процесса с детьми я использую **самомассаж рук**.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция. Проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.



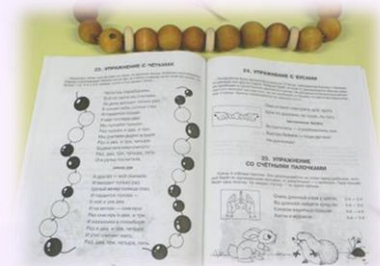
Мелкая моторика.

Совершенствование ручной моторики способствует активизации моторных речевых зон головного мозга и вследствие этого – развитию речевой функции, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Мелкая моторика отвечает не только за речь, но так же позволяет развивать координацию в пространстве, воображение, зрительную и двигательную память.

На подготовительном этапе коррекции нарушений звукопроизношения рекомендуются различные виды упражнений, направленных на развитие ловкости, точности, координации, синхронности движений пальцев рук. А для того, чтобы процесс проходил весело и интересно, придумано множество специальных игр.



Большой вклад в работу по развитию мелкой моторики рук могут внести родители, ведь развивая пальчики ребёнка, вы тем самым помогаете ему быстрее и успешнее овладеть речью. Для повышения уровня компетенции родителей в этом вопросе провожу консультации, мастер классы по изготовлению пособий в домашних условиях для развития мелкой моторики. Существует огромный выбор упражнений для развития мелкой моторики руки: игры с крупами, баночками и коробочками, конструктором, пирамидками, магнитами, стаканчиками, матрешками, пуговицами, шашками и бусинами, чётками, пластилином, рамками-вкладышами, шнурками и ленточками, пазлами, палочками и спичками, бумагой и салфетками, мозаикой, пробками.



Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения — направлены на активизацию межполушарного взаимодействия («гимнастика мозга»), помогают активизировать различные отделы коры головного мозга.

Колечко.

Кулак – ребро - ладонь.

Ухо – нос.

Ладушки.

Рисование двумя руками.

Горизонтальная восьмёрка.



Биоэнергопластика является интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био – человек, энергия – сила, пластика – движение. Биоэнергопластика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.



Релаксация. Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным.

«Релаксационные паузы» доступны в самой простой игровой форме. Существует много комплексов упражнений, при помощи которых проводится релаксация. Расслаблять можно отдельные группы мышц, при этом берут 1-2 упражнения. Также релаксация проводится всего тела. При проведении релаксации голос педагога спокойный, уравновешенный, тихий.

«Лимон».

Опустите руки вниз и представьте, что в правой руке находится лимон, из которого нам нужно выжать сок. Медленно сожмите, как можно сильнее руку в кулак. Лимон у нас круглый, мы ощущаем его форму. Давайте почувствуем, как напряжена наша правая рука. Выжимаем сок и выкидываем лимон. То же самое упражнение повторим с левой ручкой. А также можно использовать одновременно с двумя руками.

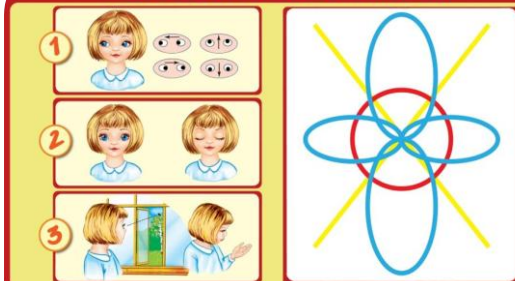
Растяжки (относятся к релаксационным упражнениям) нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

«Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

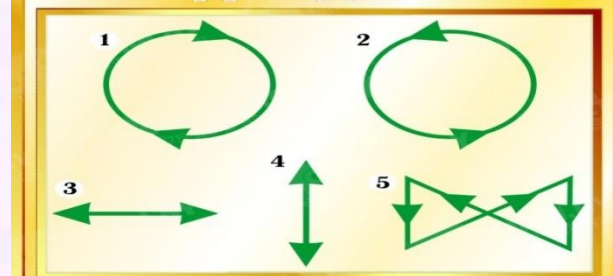
«Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Муха» Исходное положение сидя на стуле. Голова, плечи опущены, глаза закрыты, руки на коленях. Представьте что вам муха садится на нос, и т.д., на разные части лица. Вам нужно её согнать рукой не открывая глаз.

Гимнастика для глаз



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



Зрительная гимнастика используется:

для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепления мышц глаз, улучшения аккомодации (способности глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях). Проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

«**Горизонтальная восьмерка**» Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком. (для тех детей которые могут это сделать).



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**