«Здоровьесберегающие технологии в логопедической практике».
Мастер - класс для педагогов.

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

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на речевое развитие детей.

Ход мастера класса:

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть логопедической коррекционной работы.

Психологический портрет ребёнка, имеющего речевую патологию - это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, вдобавок ещё и часто болеющий.

Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов логопедической коррекции.

В своей работе я активно использует как традиционные, так и нетрадиционные методы: артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, гимнастику для глаз, Су - Джок - терапию, биоэнергопластику, кинезиологические упражнения, дыхательную гимнастику.

Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровъесберегающих технологий.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- улучшаются пространственные представления;
- стимулируется речевая функция;
- улучшается соматическое состояние.

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

Неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является **артикуляционная гимнастика.**

Гимнастика для рук, ног – дело нам привычное. Мы тренируем мышцы, чтобы они стали ловкими, сильными подвижными. А вот зачем тренировать язык? Дело в том, что язык – главная мышца органов речи. И для него, как для

всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, которые вызывают звуки речи.

Важность артикуляционной гимнастики для детей трудно переоценить. Она подобна утренней зарядке: усиливает кровообращение, развивает гибкость органов речевого аппарата.

Задание. Артикуляционная сказка «Жил-был Волшебный язычок».

Одной из форм оздоровительной работы является – **пальчиковая гимнастика.**

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Круглый год

Круглый год, круглый год!
За зимой весна идёт,
А за весною следом
Торопится к нам лето.
И у кого не спросим –
Идёт за летом осень.
И за осенью сама
Вновь идёт, спешит зима.

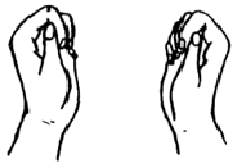
Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают большим пальцем.

Поочерёдно соединяют большой палец с остальными (на каждое время года). Повторяют другой рукой.

Для организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса с детьми я использую **самомассаж рук.** Обучая детей самомассажу, я показываю движения на себе, проговаривая действия по ходу выполнения движений. Используются следующие массажные движения: поглаживание, растирание, легкое надавливание на кончики пальцев при массировании, легкое пощипывание, похлопывание, сгибание и разгибание пальчиков, как всех вместе, так и поочередно.

«Братцы» - *обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец)*

Ну-ка, братцы, кто сильнее?
Кто из вас поздоровее?
Все вы, братцы, молодцы,



Просто чудо-удальцы!

«Гуси» - *пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.*

Гуси травушку щипали,
Громко, весело кричали:
«Га-га-га, га-га-га!
Очень вкусная трава!»

В занятиях самомассажем использую следующие приемы: катание грецкого ореха между ладонями; катание ребристого карандаша, как между ладонями, так и по тыльной стороне руки; сжимание резиновых игрушек разной плотности. Все это оказывает прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Главное при проведении самомассажа – охватить всю площадь кистей и пальцев рук.

Приемы самомассажа доступны каждому ребенку, дают хороший результат. Большое подспорье для логопеда – работа детей с песком, в сухом бассейне, стабилизирующая эмоциональное состояние ребенка.

Упражнение с мячиком

Катают мячик между ладоней, мнут его пальчиками, соответственно тексту.

Я мячом круги катаю,
Взад вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк:
Мяч летает между 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.

Выполним упражнение

Если пальчики грустят –
Доброты они хотят.
пальцы плотно прижимаем к ладони
Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то значит.
трясем кистями
Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем.

«моем» руки, дышим на них
К себе ладошки мы прижмем,
поочередно, 1 вверху, 1 внизу.
Гладить ласково начнем.
гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко.
скрестить пальцы, ладони прижать
пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать.
каждый палец зажимаем в кулачке.

Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет **дыхательная гимнастика.** Дыхательная гимнастика - уникальный оздоровительный метод, способствующий насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров. Приступая к развитию речевого дыхания, следует отработать спокойный вдох и сильный плавный ротовой выдох. Хочу вас познакомить и обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики.

<u>«ЧАСИКИ»</u>
Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.
И.п.- стоя, ноги слегка расставить.
1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)
2- взмах руками назад «так» (выдох)

<u>САМОЛЕТИК</u>
Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*
Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*
Жу- жу -жу *(делает поворот вправо)*
Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*
Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*
Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*
Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*
Жу- жу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*
Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки).*
Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание…
Раз, два, три, четыре
Снова дышим: глубже, шире.

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Я использую их как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть.

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени **гимнастике для глаз.** Это должно стать нормой, правилом жизнедеятельности. За основу я выбрала упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

Упражнения с детьми произвожу сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Это следующие упражнения:

- вертикальные движения глаз "вверх – вниз";
- горизонтальные "вправо – влево";
- вращение глазами по часовой стрелке и против;
- частое моргание;
- массаж кончиками пальцев верхнего века.

Гимнастика для глаз «Мой щенок» (Е. Раннева)

Я щенка нарисовал, милого, смешного.
В целом мире не найти друга мне такого!
Он протягивает лапу *(вытягиваем руку и смотрим на ладонь).*
И глядит лукаво.
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа *(смотрим глазами вправо).*
Слева луг цветет веселый *(посмотрим глазами налево),*
Убегает вдаль река *(посмотрим вдаль).*
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам *(поднимем глаза вверх).*

Упражнение для глаз «Белка и дятел».

Белка дятла ожидала *(резко перемещаем взгляд вправо, влево),*
Дятла вкусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри *(смотрим вверх, вниз).*
Вот орешки: раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой *(моргаем глазками).*
И пошел играть в горелки *(закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем).*

Следующий метод, с которым я вас познакомлю, **Су - Джок - терапия.**

Су - Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук. Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек
По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.
(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)
Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.
(движения по пальцам)
Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!
(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев).

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

В каждом шарике есть «волшебное» колечко, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до ее покраснения и появлении ощущения тепла. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков. /ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш/

На правой руке:
Этот малыш-Илюша, *(на большой палец)*
Этот малыш-Ванюша, *(указательный)*
Этот малыш-Алеша, *(средний)*
Этот малыш-Антоша, *(безымянный)*
А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья *(мизинец)*
На левой руке:

Эта малышка-Танюша, *(на большой палец)*

Эта малышка-Ксюша, *(указательный)*

Эта малышка-Маша, *(средний)*

Эта малышка-Даша, *(безымянный)*

А меньшую зовут Наташа *(мизинец)*

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом - **кинезиология**.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей посредством определенных двигательных упражнений. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

В своей работе я применяю упражнения Аллы Леонидовны Сиротюк такие как: "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос" и т.д. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребенка.

Цели кинезиологических занятий:

- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие межполушарных связей.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания, мышления.
- Развитие речи.
- Устранение дислексии и дисграфии.

Упражнения:

а) ножницы - перекрёстные движения руками перед собой, меняя правую и левую руки;

б) поза Наполеона - обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении;

в) нос – уши - правая рука касается носа, левая - правого уха, потом поменять руки.

г) классическая ходьба - маршировка (правая нога - левая рука).

д) иноходь-ходьба (правая нога - правая рука и наоборот).

«Кулак-ребро-ладонь». Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок -

И зажали в кулачок.

«Зеркальное рисование». Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Кулак – ладонь». Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак. И так повторять смену позиций. Движения по мере усвоения можно ускорять, но при этом следите за тем, чтобы сжатия – разжатия производились попеременно.

Вот – ладошка, вот – кулак!
Все быстрее делай так.

«Оладушки». Правая рука лежит на колено ладонью вниз, левая – на другом колено ладонь вверх. Одновременная смена позиций: теперь правая - ладонью вверх, а левая – ладонью вниз. По мере усвоения темп движений можно ускорять.

Мы играли в ладушки –
Жарили оладушки.
Так пожарим, повернем
И опять играть начнем.

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

Уважаемые коллеги, предлагаю выполнить упражнение на развитие биоэнергопластики. Сначала я вам покажу, а затем выполним вместе.

«Дятел»

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук,

Раздаётся чей-то стук.

На первую строчку – постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой, на вторую – наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, отчётливо произнося звук «д-д-д-д»

Это дятел на сосне

Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево. Напряжённым

кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчётливо произнося «д-д-д-д»

Долбит клювом по коре.

А сейчас давайте попробуем повторить упражнение вместе. Приготовились?

-Спасибо, молодцы, у вас замечательно получилось.

На примере данного упражнения мы увидели, как происходит соединение артикуляционного аппарата с движениями рук.

Итог мастер- класса

- Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для развития речи детей. Данные приёмы я использую в своей работе и могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на речевое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

А мне остаётся только поблагодарить вас за внимание.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!