

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Большемуртинский детский сад № 1»  
663060, Красноярский край, Большемуртинский район, пгт. Большая Мурта,  
ул.Советская, 75, тел. 8-(39-198)31-7-52

**«Здоровьесберегающие технологии  
на логопедических занятиях»  
консультация для педагогов ДОУ  
(из опыта работы учителя-логопеда)**

Подготовила:  
учитель-логопед  
С. И. Шалапинина

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди детей с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения **комплексной оздоровительно-коррекционной работы** с данными детьми.

**Мною используются следующие формы работы:**

- мышечная релаксация,
- дыхательная гимнастика,
- артикуляционная гимнастика,
- пальчиковая гимнастика,
- упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления),
- физкультминутки,
- упражнения для профилактики зрения,
- логоритмика.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у учащихся, их успокоения после учебного дня проводится **мышечная релаксация** - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата (по Стрельниковой)

**Упражнение «Кулачки»:**

Руки на коленях, кулачки сжаты,  
Крепко, с напряженьем,  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильней сжимаем  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики!

### Упражнение «Олени».

Представим себе, что мы олени. Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот такие рога у оленя! Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя. Напряжение неприятно! Быстро опустите руки.

Посмотрите: мы - олени, рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени,

А теперь немного лени...

Руки не напряжены и расслаблены. Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко... Ровно... Глубоко.

### Упражнение «Штанга».

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

Наши мышцы не устали и еще послушней стали!

Нам становится понятно: расслабление - приятно!

### Упражнение «Любопытная Варвара».

Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо...

А потом опять вперед - тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена.

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно - расслабление - приятно!

Шея не напряжена и расслаблена...

А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно - расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена...

### Упражнение «Хоботок».

Подражаю я слону: губы хоботком тяну, а теперь их отпускаю,

И на место возвращаю. Губы не напряжены и расслаблены.

### Упражнение «Лягушки».

Тянем губы прямо к ушкам!

Потяну - перестану, И нисколько не устану!

Губы не напряжены и расслаблены...

### Упражнение «Сердитый язык».

С языком случилось что-то: он толкает зубы!

Будто хочет их за что-то вытолкнуть за губы!  
Он на место возвращается и чудесно расслабляется.

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У детей с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Предложенные ниже упражнения способствуют выработке длительного выдоха. **Тренировка правильного речевого дыхания** продолжается в течение всего курса логопедических занятий.

### **Упражнение «Футбол».**

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками. Упражнение «Снегопад». Сделать снежинки из ваты. Предложите ребенку устроить снегопад. Положите снежинку на ладошку ребенку. Пусть сдует ее. Снег, снег кружится, белая вся улица! Собрались мы в кружок, завертелись, как снежок.

### **Упражнение «Бабочка».**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с ним русскую народную поговорку:

Бабочка - коробочка, полети на облачко,  
Там твои детки — на березовой ветке!

Затем подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

### **Упражнение «Шторм в стакане».**

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

### **Упражнение «Задуй свечу».**

Предложите ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

**Артикуляционная гимнастика** - выработка плавных полноценных движений органов артикуляции, необходимых для чистого произнесения звуков. Гимнастика проводится перед зеркалом для зрительного контроля. Артикуляционные упражнения проводят для губ, языка и челюстей. Главная задача - выработать точность, силу, темп, переключаемость движений. Чем тяжелее дефект, тем более продолжительной должна быть артикуляционная гимнастика.

**Статические упражнения:** «Лопаточка», «Иголочка», «Чашечка», «Горка», «Трубочка»; динамические упражнения: «Часики», «Вкусное варенье», «Грибок», «Лошадка», «Качели», «Змейка», «Маляр», «Катушка».

В.А. Сухомлинский писал, что 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, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на уроке игры и **упражнения на формирование движений пальцев руки.**

#### **Упражнение «Бабочка».**

Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средние пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения - «трепетание пальцев». Выполнять 10-15 секунд.

#### **Упражнение «Рыбка».**

Установить кисть ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Перемещать кисть во всех направлениях (вправо - влево, вперед - назад, вверх - вниз) на длину вытянутой руки. Выполнять 15 - 20 секунд.

#### **Упражнение «Аплодисменты».**

Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и так далее. Выполнять 15 - 20 секунд.

#### **Упражнение «Считалочка».**

Указательным пальцем правой руки, затем левой дотрагиваться до каждого пальчика.

При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру урока включаем **физкультурные минутки**. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения

На своих занятиях провожу большую работу по **развитию мышления, памяти, внимания**. Однако в тех случаях, когда проблемы в развитии этих функций являются достаточно выраженными, с ребенком работает профессионал-психолог.

### Игра «Это правда или нет».

Цель игры: развитие слухового внимания. Дети должны внимательно послушать стихотворения, попытаться заметить неточности, ошибки. Это правда или нет?

Теплая весна сейчас, виноград созрел у нас.  
Конь рогатый на лугу летом прыгает в снегу.  
Поздней осенью медведь любит в речке посидеть.  
А зимой, среди ветвей, «Га-га-га» - пел соловей.  
Быстро дайте мне ответ - Это правда или нет?

### Игра «Запомни картинку».

Цель игры: развитие произвольной памяти.

Для игры заранее заготавливается 10-15 любых картинок. На каждой картинке должен быть изображен один предмет. Игру можно провести как соревнование между несколькими детьми. Играющие рассматривают картинки 2-3 минуты, потом картинки убираются, и все называют те картинки, которые они запомнили. Выигрывает тот, кто последним вспомнит картинку, еще не названную другим.

### Игра «Скороговорки разной длины».

Цель игры: развитие слуховой памяти.

Детям предлагается повторить за ведущим наизусть скороговорки, в которых количество слов увеличивается в прогрессии:

Наш Полкан попал в капкан (5 слов).

Три свиристели еле-еле свистели на ели (7 слов).

Грабли - грести, метла - мести, весла - вести полозья - ползти (8 слов).

В поле затопали кони. От топота копыт пыль по полю летит (11 слов).

### Игра «Пары слов».

Цель игры: развитие произвольной памяти, логического мышления. Ребенку предлагается запомнить несколько слов, предъявляя его в паре с другим. Например, кошка - молоко, мальчик - машина, стол - пирог и другие. Ребенку предлагается запомнить все другие слова из каждой пары. Затем называется первое слово, а ребенок должен вспомнить и назвать второе слово. Задание можно усложнять, увеличивая пары слов и подбирая пары слова с отдаленными смысловыми связями.

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе чтения и письма, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз.

### Упражнение «Филин».

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

### Упражнение «Метелки».

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,  
Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)

**Логоритмика** - объединение системы движений словарного наполнения. Кроме коррекционных целей, при этом достигается повышение эффективности в развитии неречевых и речевых функций. Логоритмика помогает решать оздоровительные, образовательные, воспитательные и коррекционные задачи:

- ✓ **оздоровительные:** укрепление костно-мышечного аппарата, развитие дыхания, координация движений и моторных функций;
- ✓ **образовательные:** развитие пространственных представлений, переключаемости, координации движений;
- ✓ **воспитательные:** чувство коллективизма, умение подчиняться правилам;
- ✓ **коррекционные:** развитие речевого дыхания, артикуляционного аппарата, фонематического восприятия, формирование и развитие слухового и зрительного внимания.